

熱中症にご注意を！

2022年7月 つくば地区剣道連盟

気温と湿度が高くなってきました。熱中症について予防や対策についてお知らせいたします。

熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

I 軽症
 □ めまい
 □ 立ちくらみ
 □ 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
 □ どんどん汗をかく
 □ 手足のしびれ
 □ 気分不快感
 ● 意識障害なし
 ● 通常脱水はなく、熱も上がらない

II 中等症
 □ 頭痛
 □ 吐き気
 □ 嘔吐
 □ だるさ
 □ 疲れ
 ● 発汗あり
 ● 体温は正常～40度未満
 ● 意識障害なし
 ● 夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

III 重症
 (IIに加えて)
 □ 呼びかけへの反応がおかしい
 □ けいれん
 □ 真っすぐ走れない
 □ 異常な高体温
 □ 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
 □ 汗が出なくなる（発汗停止）

応急処置のポイント **体を冷やして、水分補給**

1 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる
 クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。

2 身体冷却
 服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分で冷やします。肌に水をかけたり、濡れたタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。
 ✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。

3 水分摂取
 脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすめです。

何がいのち？ **どれくらい？**

乳幼児	● アクアライト®ORS ● 授乳中の児は母乳やミルク 乳児で脱水かもと思った場合は速やかに受診してください。	● 乳児 30～50ml/kg ● 幼児 300～600ml/日
小児・成人	● OS-1® なければ市販のスポーツドリンクや味噌汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースも可です。	● 学童～成人 500～1000ml/日

自家製ORS
 100の水に砂糖大さじ2～4杯（20～40g）半粒塩小じり0.5杯（3g）を溶かして自家製ORSの出来上がり。
 ✕ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診

自家用車ですぐに受診

□ 経口で水分補給できない
 □ 様子を見ていたが症状が改善しない
 □ 意識障害はない
 ● 点滴治療が必要なため自家用車ですぐに受診。

解熱剤は使っていないの？
 ✕ 熱中症の発熱 → 下がらない
 ● 頭痛 → 鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ救急車でもOK

III度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

□ 体温が高い
 □ 意識障害が少しでもある
 □ もしくはけいれんがある
 入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

参考文庫 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2015・日本救急協会 Web サイト「熱中症セロベ」(https://www.netsuzero.jp)・ 熊本 健「熱中症にさらさないために」チャイルドヘルス19(6),569-572,2016・伊藤編 小児熱中症の特徴と発症予防、外来小児科20(1),67-72,2017

© 佐久医師会 子どもの病気など、いざという時に役立つ「教えて！ドクター」無料アプリも Android・iPhone で配信！ お問い合わせ：佐久医療センター小児科外来 TEL.0267-52-8181 https://oshiete-dr.net 2018.8

● 予防

稽古に行く前にご自身で準備できるもの：

飲み物（水、スポーツドリンク）、携帯の扇風機・うちわ・扇子、濡れたタオル、凍らせたペットボトル など

● 稽古の時は

【稽古に参加する全員が気をつけること】

- 水分、塩分補給。暑熱馴化、暑さに少しずつ慣らしていきましょう。
- お互いの様子を気にかけて、おかしいなと思ったら声をかけましょう。

【水分のとり方】

- 稽古前、稽古中、稽古後、こまめに水分を補給しましょう。

（自宅でも、朝起きた時、入浴前、入浴後、寝る前などにこまめに水分補給をしましょう。寝る時は手元にも水を

置いておきましょう)



【指導者が気をつけること】

- 学校の部活なども含んで、初心者は暑熱馴化できていないので低学年あるいは経験の浅い者に特に注意を払う必要があります。また、高齢者も暑さなどに対して感じにくいこともあります。
- 集中してしまうと気付かないうちに脱水になってしまいます。時間を区切って稽古することも必要です。
- また、個々が十分に気をつけて声かけをするなどの熱中症対策が大切です。

【熱中症を予防する環境作り】

- 温度計と湿度計を用意して、気温や湿度に注意しましょう（熱中症対策付きの湿温度計もあります）。

環境省 熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>



厚生労働省 「熱中症を防ごう！」リーフレット

<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/dl/h0616-1b.pdf>



● 熱中症かな？と思ったら

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度 Ⅰ度	●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある(痛い) ●気分が悪い、ボーっとする
重症度 Ⅱ度	●頭がガンガンする(頭痛) ●吐き気がする・吐く ●体がだるい(倦怠感) ●意識が何となくおかしい
重症度 Ⅲ度	●意識がない ●体がひきつる(けいれん) ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない・走れない ●体が熱い

息苦しさや体調不良を感じたら、我慢しないで躊躇なく面はずして、水分をこまめにとり、外に出てマスクをとって深呼吸しましょう。

体を冷やす便利グッズも活用しましょう！



※ 「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)の資料を元に作成

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

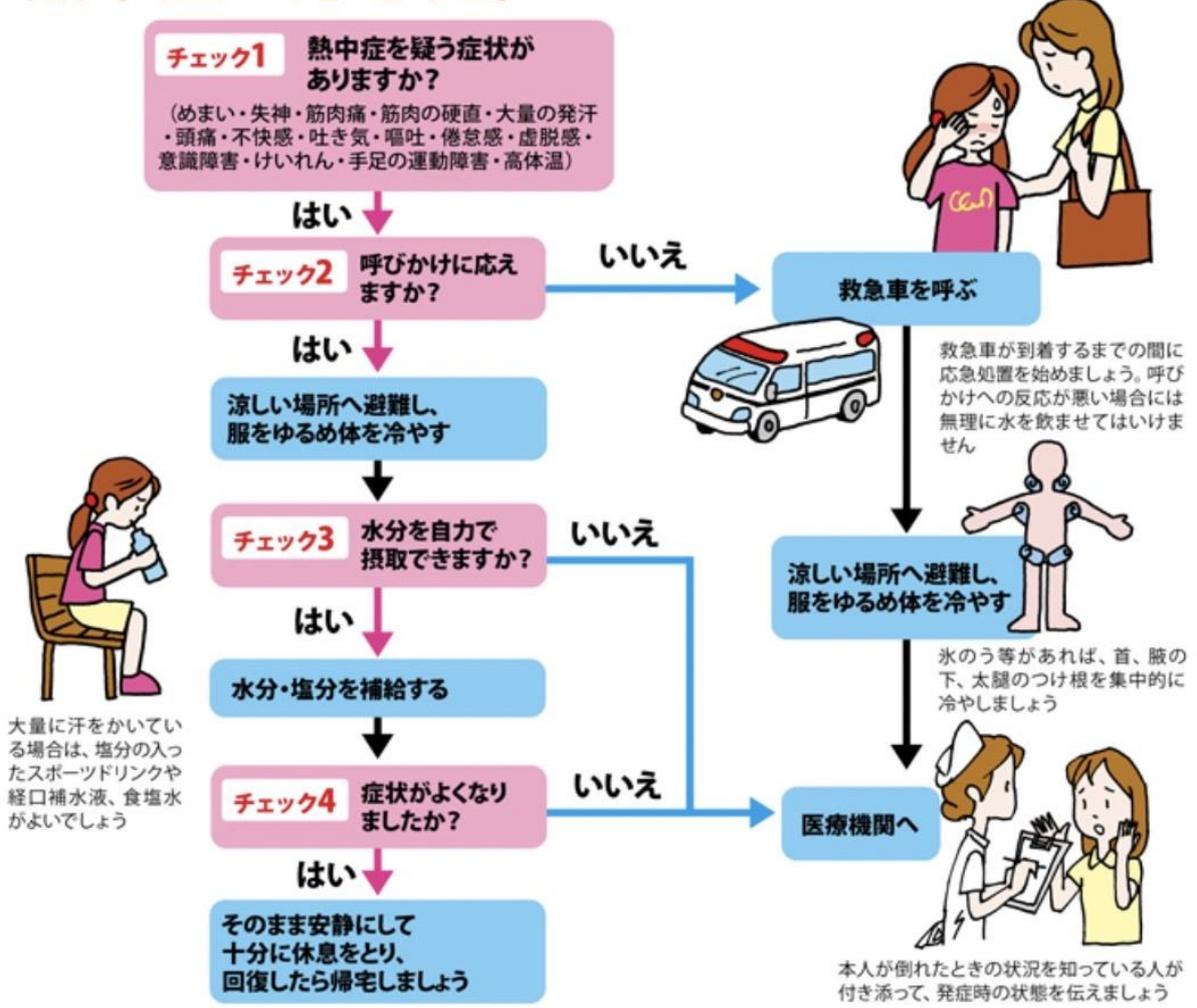


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか