

# 熱中症対策マニュアル

第42回大会  
医療部

熱中症の症状で重症度を判断し、素早い対策を行って下さい

分類	症状	対策
I 度	めまい・失神	すぐに涼しい場所で体を冷やして水分を与える  緊急連絡先： 090-2562-8203
	筋肉痛・筋肉の硬直	
	大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感	体がぐったりする 力が入らない
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害	呼び掛けや刺激への反応がおかしい、ひきつけがある、まっすぐ走れない、歩けないなど
	高体温	体にさわると熱いという感触

**119番通報**  
すぐに救急車を呼ぶ

※通報後、上記連絡先まで一報をお願いします

◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ



くび・わきを冷やす

[室内に移動できる場合]



くび・わきを冷やす

◎重症の場合は救急車を  
◎解熱鎮痛剤は使わないこと



※熱中症にかかったときは次のような応急処置を行って下さい！

- 涼しい室内、または風通しのよい日陰などに移す。
- 衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- 各A.S.に用意しているビニール袋に氷を入れて、大きな血管が通っている部位(首・わき・脚の付け根)を冷やす。(左図参照)
- 皮膚が冷たくなっているときは毛布などで体を保温する。
- 水やスポーツ飲料(OS-1)等で、水分を補給する
- 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待

熱中症にならないために！！

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いので、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツ飲料などを飲むのがオススメです。

※選手・スタッフの様子がおかしいなど、何かあれば近くのMT、または医療部まで！