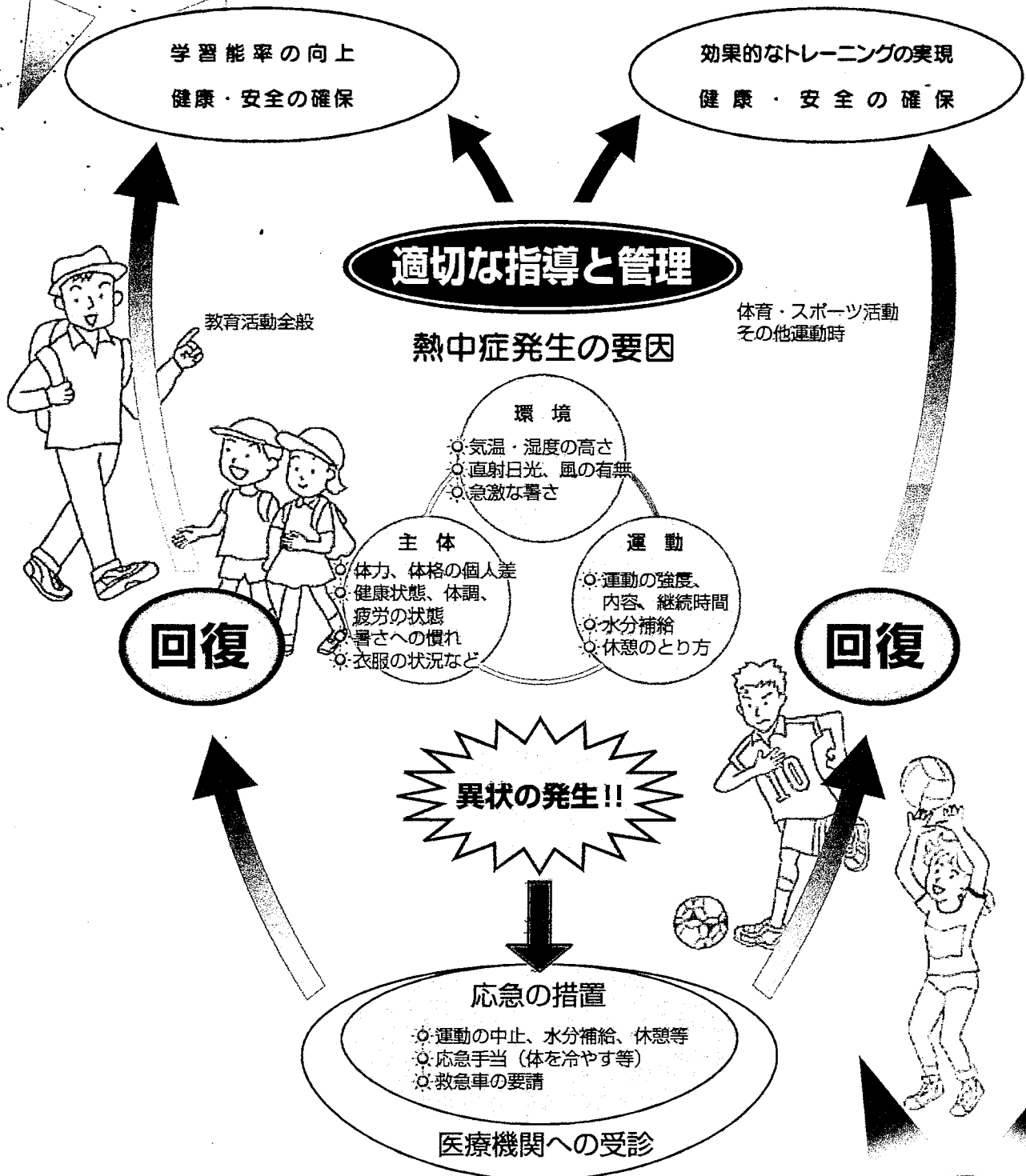


# 熱中症を予防しよう

＝知って防ごう熱中症＝



文 部 科 学 省

Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

独立行政法人日本スポーツ振興センター

National Agency for the Advancement of Sports and Health

## ●はじめに

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

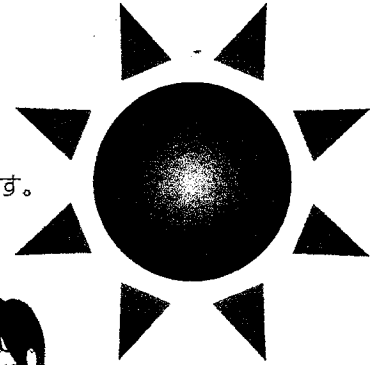
正しく理解し、学校の管理下で起こる熱中症事故を予防しましょう！

## ●熱中症はこんな病気です！ —熱中症で起こるこんな障害—

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の3つに分けることができます。

（皮膚血管が拡張してめまいや一過性の意識消失を起こす熱失神を加えて、4つに分ける場合もあります。）

学校の教育活動中で問題となるのは、主に熱疲労と熱射病です。



### 熱けいれん

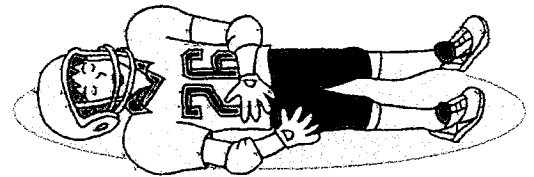
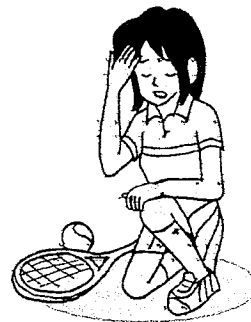
大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

### 熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。

### 熱射病（重症）

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。



★ 応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がある場合には、重症の熱射病を疑って対処してください。

## ●こんなときは要注意！ —熱中症が起こりやすい条件とは？—

☀️ 高湿度・急な温度上昇などには要注意！！ 日中の暑い時間帯は避けて行動しよう！ —暑熱馴化が必要です—

気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は発生します。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。発生時刻では、10時から16時の間に多くみられますが、暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

☀️ 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！ —7割以上が肥満傾向の人—

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいです。特に、学校の管理下の熱中症死亡事故は、7割以上が肥満傾向の人です。

☀️ ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて！

学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。種目は野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など多岐にわたります（P6グラフ参照）。練習内容をみると、ランニング、ダッシュの繰り返しによるものが多く、特に注意が必要です。

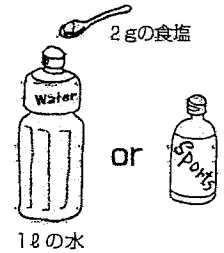
# ●熱中症は予防できる！ —熱中症予防の原則—

## 1 環境条件に応じて運動する（「熱中症予防のための運動指針」を参照）

学校の管理下における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう（目安は30分程度に1回）。

## 2 こまめに水分を補給する

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。汗には塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンク（多くは、塩分濃度0.1～0.2%）を利用するのもよいでしょう。補給する量は、汗をかいて失われた分を補給するのが望ましい形です。発汗量は個人差が大きいため、運動前後に体重を計って、水分補給の目安としましょう。



## 3 暑さに慣らす

熱中症の事故は、梅雨明けなどの急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。暑さに慣れるまでは（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

また、試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかったとき、合宿の初日などには、急に激しい運動をすると熱中症が発生することがあるので、注意しましょう。

## 4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。防具をつけるスポーツ（剣道、アメリカンフットボールなど）では、休憩中に防具や衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。



## 5 肥満など暑さに弱い人には特に注意する

暑さへの耐性は個人差が大きいためを認識する必要があります。肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。

学校の管理下における熱中症死亡事故の7割以上は肥満傾向の人に起きており、特に注意が必要です。

また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことです。



★ 以上のポイントの前提として、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な措置をとりましょう！

### ☀️トピックス 体温調節について

深部の体温は、環境温度が変化しても一定に保たれるようになっています。これは、体内での熱産生と体表面からの熱放散が体温調節中枢によって平衡を保っているからです。暑いとき、熱放散は主に汗の蒸発によって行われていますが、湿度が高いと制限されてしまい、うつ熱（\*）が起きやすくなります。運動時には、筋で大量の熱が発生するため、熱の放散が問題になります。激しい運動では、安静時の10～15倍の熱が発生しますが、これは、20～30分で体温を4℃上昇させる熱に相当し、熱放散が制限される条件下では、うつ熱が発生しやすくなるのです。高温環境下の運動は、大量の発汗が生じるため、水分を補給しないと脱水になってしまいます。脱水になると、循環が悪くなるため、熱放散の効率が低下し、さらにうつ熱が生じやすくなってしまいます。

\*うつ熱：体内に熱が溜まること

### ☀️参考 熱中症予防のための運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動指針
31	27	35	運動は原則中止 WBGT31℃以上では、皮膚温より気温のほうが高くなる。特別な場合以外は運動は中止する。
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休憩をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
			ほぼ安全 (適宜水分補給) WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

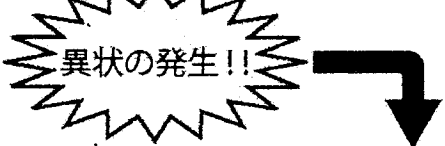
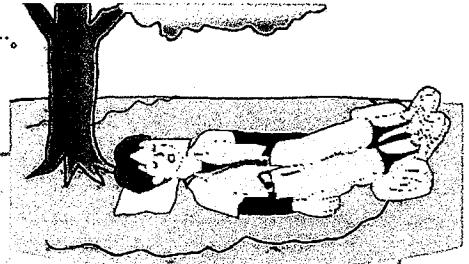
WBGT(湿球黒球温度)  
 屋外: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度  
 室内: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度  
 ○ 環境条件の評価はWBGTが望ましい。  
 ○ 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。  
 ○ 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

※ 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（財団法人日本体育協会）」

# ●熱中症の応急措置

—あわてるな！されど急ごう応急措置—

熱中症は予防が大切です。  
しかし、もし熱中症になってしまったら…。  
万一の場合に備えて、応急手当や必要な  
措置などを理解しておくことは大変重要  
です！



涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。

次のような症状がみられる場合は、速やかに必要な手当や措置をとる。

## 熱けいれん

大量の発汗があり、水の  
みを補給した場合に血液  
の塩分濃度が低下して起  
こるもので、筋の興奮性  
が亢進して、四肢や腹筋  
のけいれんと筋肉痛が起  
こる。

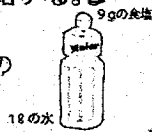
## 熱疲労

脱水によるもので、全身  
倦怠感、脱力感、めまい、  
吐き気、嘔吐、頭痛など  
が起こる。頻脈、顔面蒼  
白となる。体温の上昇は  
顕著ではない。

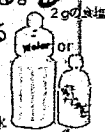
## 熱射病（重症）

体温調節が破綻して起り、  
高体温で種々の程度の意識障  
害が起こる。足がもつれる・  
ふらつく・転倒する、突然座  
り込む・立ち上がれない、応  
答が鈍い、意識がもうろうと  
している、言動が不自然など  
少しでも意識障害がある場合  
には、熱射病を疑う。

生理食塩水を補給する。  
(0.9%食塩水  
=1ℓの水に9gの  
食塩水)



水分を補給する。  
(0.2%食塩水ある  
いはスポーツ  
ドリンク等)



すぐに救急車を要請し、  
同時に応急手当を行う。

回復しないときは  
救急車を要請!!



回復!!

※ 回復した場合も、容態が急変  
することがあるので、運動は中  
止し、保護者に経過を説明して、  
できるだけ病院等に受診させる  
ようにしましょう。

足を高くして寝かせ、  
手足を末梢から中心部  
に向けてマッサージす  
るのも効果的

回復しないときは  
救急車を要請!!



救急車到着までの間、積極的に体  
を冷やす。

☆ 水をかけたり、  
濡れタオルを  
当てて扇ぐ。



### One Point !!

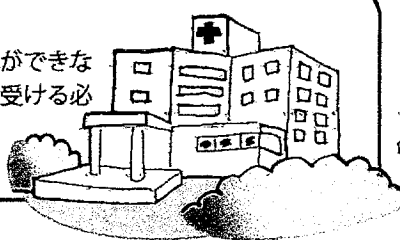
上記に加えて、氷やアイスパックがあれば、  
頸部、脇の下、  
足の付け根などの  
大きい血管を冷や  
すのも効果的!



※ できるだけ迅速に体温を下げ  
ることができれば、救命率が上  
がります!!

病院へ!!

吐き気や嘔吐などで水分補給ができな  
い場合は、病院へ運び点滴を受ける必  
要があります。



病院へ!!

体を冷やししながら、設備や  
治療スタッフが整った集中  
治療のできる病院へ一刻も  
早く搬送しましょう!!



## ●学校における熱中症予防のための指導のポイント

- 1 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- 2 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- 3 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業の際は、こまめに水分（0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等）を補給し適宜休憩を入れましょう。
- 4 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に留意しましょう。
- 5 児童生徒等の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を常に把握するように努め、異状がみられたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- 6 児童生徒等が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。

☆ また、日頃から、緊急時の対応のために校内対策チーム等を組織し、熱中症対策について教職員の共通理解を図り、応急手当の研修を実施したり、連絡（学校医、消防署、教育委員会、家庭等）の分担を明確にしたりして、救急体制を確立しておきましょう。

## ●熱中症予防と体育・スポーツ活動の進め方

暑い中で無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、消耗が激しく、効果は上がりません。

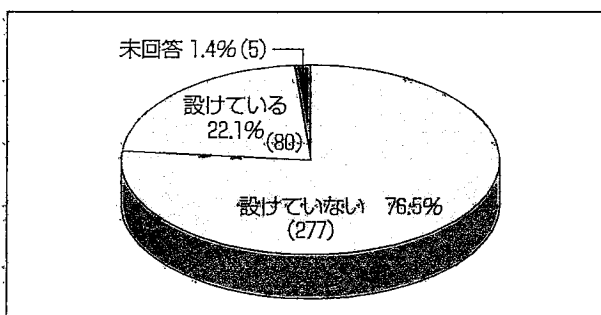
熱中症予防は、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも、大変重要です。

熱中症事故の実態からは、予防のポイントとして、以下のことが挙げられます。

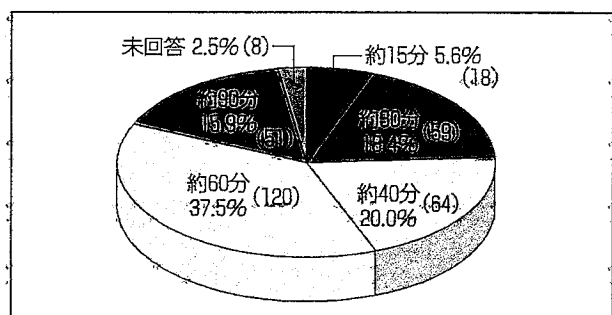
- 1 熱中症事故は、夏のごく普通の環境条件下で発生しています。夏は、個人の条件や運動の方法によっては、いつでも熱中症が起り得ることを認識しましょう。また、マラソンなどの学校行事では、夏以外でも熱中症事故が発生しています。
- 2 運動種目は多岐にわたりますが、野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道で多く発生しており、これらの種目では、特に注意しましょう。また、運動種目にかかわらず、ランニングやダッシュの繰り返しによって多く発生しています。
- 3 暑さへの耐性は、個人差が大きく影響します。特に肥満傾向の人は熱中症事故の7割以上を占めており、注意が必要です。

また、インターハイ出場校を対象とした夏のトレーニングの実態調査（平成9年度インターハイ出場校の指導者を対象）からは、以下の問題点が指摘されます。

- 1 熱中症事故は、梅雨明けなど急に暑くなったときに多く発生していますが、急に暑くなったときに、運動を軽くしたり、短くするなどの配慮（暑熱馴化）をしているチームは20%程度しかなく、暑さに徐々に慣らすことを、もっと意識して実施する必要があります。
- 2 半数以上のチームは、練習中60～90分に1回しか休憩をとっていません。激しい運動を行うときは、もっと頻繁に（目安は30分程度に1回）休憩をとる必要があります。
- 3 ほとんどのチームでは、練習中に水分補給を行っていますが、選手の判断に任せている場合が多く、休憩の頻度が少ないことと併せると、必ずしも十分に水分や塩分の補給が行われていないことが推測されます。



暑熱馴化期間を設けていますか (n=362)



練習中の休憩間隔 (n=320)