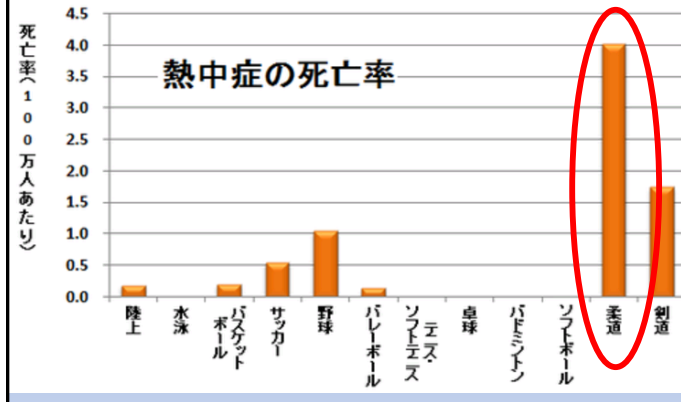
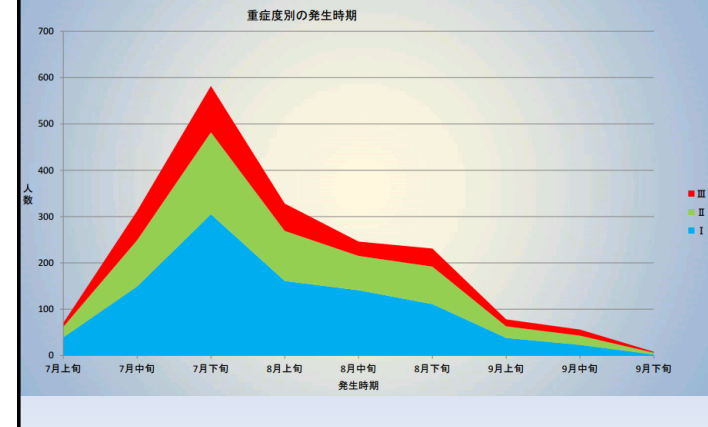


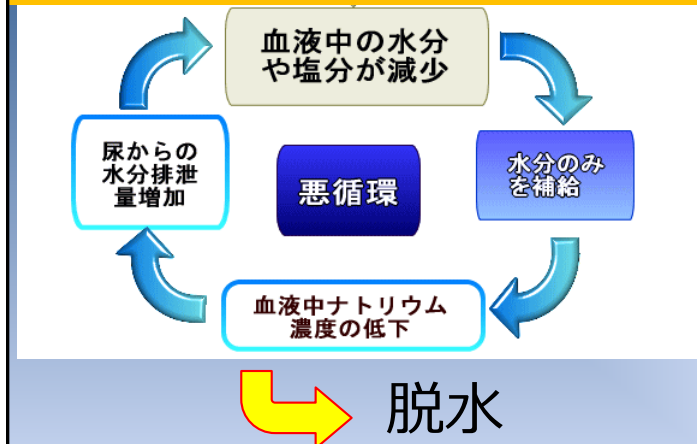
## 補競技別 熱中症による死亡率



## 7月下旬に多い




## 多量に発汗し水分だけを補給すると



## 熱中症の注意点

- ✓ 暑熱環境での体調不良は、すべて熱中症の可能性はある。
- ✓ 症状の中で特に意識障害の程度、体温、発汗の程度などは短時間で変化が大きく、注意が必要。
- ✓ 肥満者に多い？

## 熱中症Ⅰ度[熱失神、熱けいれん]



**重症度Ⅰ度**

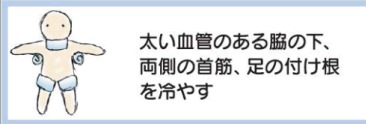
- ✓ 手足がしびれる
- ✓ めまい、立ちくらみがある
- ✓ 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ✓ 気分が悪い、ボーっとする

✓ 冷所で安静、衣服を弛める

✓ 身体を冷やす  
(特に太い血管がある首筋、脇の下、足のつけねなど)

✓ スポーツドリンクなど冷たい物を飲ませる


⇒ 自力で飲めない場合は症状が軽そうに見えても医療機関へ



太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす

熱中症環境保健マニュアルより(環境省)

## 熱中症Ⅱ度[熱疲労]



**重症度Ⅱ度**


- ✓ 頭ががんがんする(頭痛)
- ✓ 吐き気がする・吐く
- ✓ からだがだるい(倦怠感)
- ✓ 意識が何となくおかしい

✓ 救急車が到着するまでの間に身体を冷やす

✓ 一人にせず、必ず誰かがつきそう

✓ 医療機関にもつきそい状況を説明する

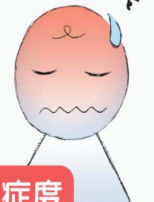
すぐに救急隊を要請する



自分で水分・塩分を摂れなければすぐに病院へ

熱中症環境保健マニュアルより(環境省)

## 熱中症Ⅲ度[熱射病]



**重症度Ⅲ度**

- ✓ 意識がない
- ✓ 体がひきつける(けいれん)
- ✓ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ✓ 真直ぐに歩けない・走れない
- ✓ 体が熱い

✓ 明らかに意識障害(=中枢神経障害)があればⅢ度

✓ 肝・腎障害と凝固障害は採血結果で診断される

✓ 重症例では集中治療を要する

熱中症環境保健マニュアルより(環境省)

## 熱中症の分類

新分類	症状	重症度	治療	従来の分類(参考)
I度	めまい、大量の発汗、欠伸、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)(意識障害を認めない)	1	通常は現場で対応可能 →冷所で安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱失神 熱けいれん
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下(JCS1以下)	2	医療機関での診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)	熱疲労
III度(重症)	下記の3つのうちいずれかを含む (1)中枢神経症状(意識障害) JCS2、小脳症状、痙攣発作) (2)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (3)血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)	3	入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加)、呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病

I度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK

II度の症状が出現したり、I度に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する

III度か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により診断される