

熱中症とは ■高温下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、調整機能が破綻するなどにより発症する障害の総称です。

熱中症は予防が大切です!!

こんな日は熱中症に注意

- ◇気温が高い
- ◇湿度が高い
- ◇風が弱い
- ◇急に暑くなった



こんな人は特に注意

- ◇肥満の人
- ◇体調の悪い人
- ◇持病のある人
- ◇暑さに慣れていない人
- 高年齢者・幼児

熱中症の予防法

- ◇日傘・帽子
- ◇こまめに水分補給
- ◇こまめに休憩
- ◇涼しい服装
- ◇無理をしない
- ◇汗をかいた時には塩分補給も忘れずに



こんなときは熱中症の疑いが.....

- 軽度
 - ☆めまい・立ちくらみ・失神
 - ☆筋肉痛・筋肉の硬直
 - ☆大量の発汗がとまらない
- 中度
 - ☆頭痛
 - ☆気分の不快
 - ☆吐き気・嘔吐
 - ☆倦怠感・虚脱感がだるい
- 重度
 - ☆意識がない
 - ☆痙攣
 - ☆高い体温
 - ☆手足の運動障害
 - ☆呼びかけに返事がおかしい
 - ☆まっすぐに歩けない、走れない



熱中症の応急処置は.....

- 意識がある、反応が正常
 - ⇒①涼しい場所に避難 ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
 - 腋の下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液循環によって体温を早く冷やします。
 - ③水分(スポーツドリンク等)・塩分を補給
 - ※水を自分で飲めない、又は症状が改善しない時は“救急隊”要請

- 意識がないとき
- 呼びかけに、返事がおかしいとき
 - ※事務室に連絡してください
 - ⇒救急隊を要請しましょう
 - 到着まで①～③を!!

市民体育館事務室に
氷があります
担架があります
ベッドがあります



熱中症指標計 (WBGT温度)

運動は暑さ指数を参考に...

こまめな休息!! 水分補給!! 汗をかいた時には、塩分補給も忘れずに!!
扉やカーテンを開けたり、窓を開けるなど、風とおしをよくしてご利用ください。

暑さ指数(WBGT温度)は運動環境の指針としても有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。

日本体育協会では「熱中症予防運動指針2013」を右表のとおり公表しています。

*屋外行動のための目安であり、WBGTそのものが低い場合でも、周囲の環境、当日の体調、屋外での作業内容などに十分に注意して、熱中症による事故が起こらないよう十分に注意して行動してください。

WBGT温度(湿球黒球温度): 人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値により計算します。

※熱中症指標計により測定しています。

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	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分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。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。

応急処置の基本は3つ

休息・冷却・水分補給!!

指定管理者(株)オーエンス

佐倉市民体育館 tel.486-1041