

熱中症対策マニュアル

【事前対策・対応について】

●熱中症特別警戒アラート発令時及び予報時

※熱中症特別警戒アラート発令・・・奈良県内の6ヶ所の測定地点全てがWBGT35℃。

◎生駒市内スポーツ施設の使用禁止に応じて、生駒市ソフトボール協会主催のすべての試合を中止する。判断は、生駒市ソフトボール協会の役員会にて決定する。

●熱中症警戒アラート発令時及び予報時

※熱中症警戒アラート発令・・・奈良県内の6ヶ所の測定地点のいずれかがWBGT33℃。

◎生駒市ソフトボール協会主催の大会は、グラウンドでの各選手・審判員等々の健康を第一優先のもと、次の予防対策を講じる。

- ・審判・理事は状況把握により、運動中(試合中・練習中)の水分・塩分の補給を指示する。
- ・審判・理事の判断により、休憩・給水タイムを取得する。
- ・冷却タオルや冷却用品等を装着してのプレーを認める。
- ・各チームはベンチテント等を用意し、直射日光を極力避ける工夫をする。

※今年度から熱中症指数モニターを1台、試験導入する。

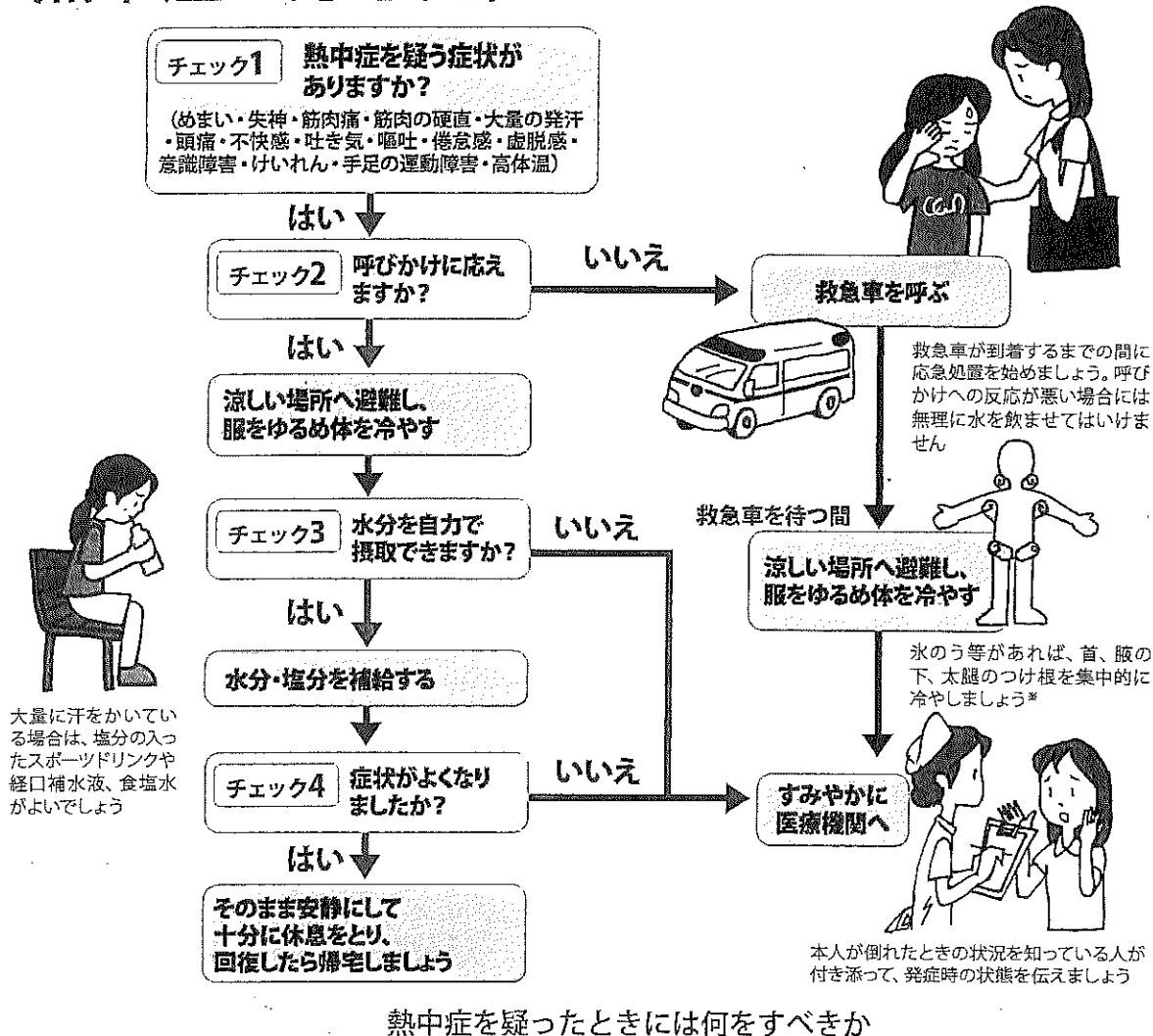
※来年度から、酷暑期(7-8月)の大会は中止し秋大会へ移行する。

【水分・塩分の補給について】

- 冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。
- 「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」、「答えがない(意識障害がある)」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、口から水分を飲んでもらうのは禁物です。すぐに、病院での点滴が必要です。

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

コラム “どこを冷やすか？”

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面(鼠径部)等です。そこに保冷剤や氷枕(なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかき割り氷)をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分(経口補水液)を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。