

## 熱中症時のチェックポイント

初期診察時に最低限行いたいこと

問診及び触診による症状把握

- ・頭痛の有無
- ・嘔気嘔吐の有無
- ・バイタルチェック(人体の状態を表す数値＝体温、脈拍、血圧、呼吸)
- ・めまい等の有無
- ・手足のしびれ

方法決定のポイント

- ・上記問診及び触診上、異常が見られる時は、プレーに復帰させない。
- ・熱中症の症状(Ⅰ度)がある場合は、プレーに復帰させない。
- ・熱中症の症状(Ⅱ度Ⅲ度)の時は、至急救急対応とする。
- ・初期対応をして、30分・1時間等の時間経過による経過観察を行う。

熱中症レベルチェック

- Ⅰ度： 頭痛・気分不快・嘔気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- Ⅱ度： めまい・失神・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
- Ⅲ度： 意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温

熱中症初期対応

脱衣・冷却・安静・下肢挙上・水分塩分補給

熱中症予防のために (試合中、情報を得たり、体感を話し合い検討)

\* 指導者は選手に水分摂取を具体的に指示をする。

(ex.水筒一本を午前中には飲み干す。)

気温が、35度以上 試合前のトレーニング、試合中、ハーフタイム、  
試合後に十分な水分摂取をする。

試合前後に、十分な休息をとる。

気温が、31度以上 15分～20分をめぐりに、積極的に水分摂取を行う。

試合前後に、十分な休息をとる。

※ 湿度が高い場合は、気温が低くても熱中症にかかりやすいので、十分な注意をする。