

熱中症対応マニュアル

2023年8月 改訂第3版

熱中症を疑う症状

軽度

- ☐ めまい、失神
- ☐ 筋肉痛、筋肉の硬直
- ☐ 気分が悪い
- ☐ 手足のしびれ

中等度

- ☐ 頭痛
- ☐ 吐き気や嘔吐
- ☐ 体がだるい

重度

- ☐ 意識がない
- ☐ けいれん
- ☐ 体が動かない
- ☐ 体が熱い

YES



意識はあるか
水分摂取は可能か

NO

YES

水分・塩分を摂取



症状は改善したか

NO

YES

当日のスポーツ参加は中止し、
少なくとも翌日までは経過観察をする

救急対応

119番通報



涼しい場所への避難



脱衣と冷却

可能な限り全身の冷却に努める



医療機関を受診

以下の場合も医療機関へ

- ・ 中等度以上の症状が出て、軽快した時
- ・ 軽度の症状でも、長引く時



Spolink
JAPAN

尿の色で脱水チェック

尿の色で身体の脱水状態を
簡易的に知る事ができます！

- 4～5：脱水兆候
脱水症状の前兆で今すぐ500mlほど水分補給を行う
- 6～7：重度の脱水
激しい脱水状態で今すぐ1000mlほど水分補給を行う
- 8：病院へ受診
何らかの脱水症状が出ており、医師による検査が必要

1	正常
2	
3	
4	脱水兆候
5	
6	重度の脱水
7	
8	病院へ受診

※水分補給はスポーツドリンクや経口補水液も活用して、運動前後の体重減少が2%を超えないようにしましょう

重度の熱中傷を疑う場合の身体冷却法

運動中に熱射病が起きてしまった場合は、
アイスバスによる全身浸漬などを行って速やかに体温を下げましょう。

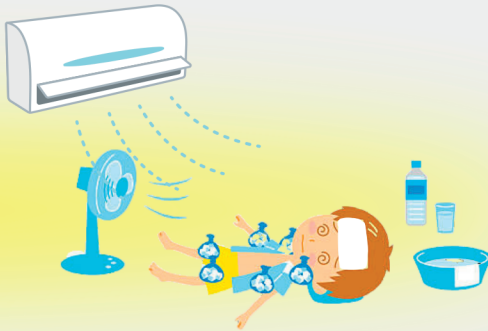
冷（氷）水浴法



水道水散布法



クーラー + アスタオル



▼ 優先順位 ▼

- ① 冷（氷）水浴法 - アイスバスに入れて溺れないように気をつけながら、冷水を身体にかけ続ける
- ② 水道水散布法 - 水道につないだホースで全身に水をかけ続ける
- ③ クーラー + アスタオル - エアコン（最強）の利いた部屋などに収容し、冷水で濡らしたタオルをたくさん全身にのせて次々に取り換える



日本スポーツ協会
冷却法動画