

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）

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分をめどに、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。