

上)と意識障害であり、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がみられる場合には熱射病を疑い、救急車を要請し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。意識が正常な場合には涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせ、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を行います。また、うちわなどで扇ぐのもよいでしょう。吐き気などで水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴などの治療が必要です。

大量に汗をかいたにもかかわらず、水だけしか補給していない状況で熱けいれんが疑われる場合には、スポーツドリンクに塩を足したものや、生理食塩水(0.9%食塩水)など濃い目の食塩水で水分と塩分を補給します。

このような処置をしても症状が改善しない場合には、医療機関に搬送します。現場での処置によって症状が改善した場合でも、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が必要です。

### 参考)公益財団法人日本体育協会熱中症予防のための運動指針

WBGT	WBGT が用意出来ない時の指針			
	湿球温度	乾球温度		
31℃以上	27℃以上	35℃以上	運動は原則禁止	皮膚温より気温が高くなる。特別の場合・(練習環境が異なる場合等)以外は運動は中止する。
31～28℃	27～24℃	35～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。 水分補給を行う。体力の弱いもの、熱さに慣れていない者は運動中止。
28～25℃	24～21℃	31～28℃	警戒 (積極的に休養)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り水分補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩を取る。
25～21℃	21～18℃	28～24℃	注意 (積極的に水分補給)	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を飲むようにする。
21℃まで	18℃まで	24℃まで	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分の補給は必要である。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。
WBGT 計(湿球黒球温度) 屋外:WBGT = 0.7×湿球温度 + 0.2×黒球温度+ 0.1×乾球温度 屋外:WBGT = 0.7×湿球温度 + 0.3×黒球温度 ○環境条件の評価は、WBGT が望ましい。 ○湿球温度は、気温が高いと過小評価されるばあいもあり、湿球温度を用いる場合には、乾球温度も参考にする。 ○乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランク上の厳しい環境条件の注意が必要。				