

鳥取療育園利用児・者 熱中症対策マニュアル

目次

1. 熱中症とは
2. 症状
3. 注意が必要な時期
4. 高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要
5. 応急処置
6. 予防

1. 熱中症とは

高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称である。

人は、体温を一定に保つために皮膚の血液の流れや汗をかく機能を発達させており、そのために体内の塩分や水分の減少や血液の流れが滞る場合がある。その際、体温が上昇し重要な臓器が高温にさらされ、様々な症状が出る。その状態を熱中症という。

死に至る可能性のある状態であり、早期に見つけ、対応することが必要である。

2. 症状

(1)熱中症は総称で「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の4つがある。

- ①「熱失神」… めまい 顔面蒼白 脈が速く弱い
- ②「熱けいれん」… 筋肉痛 手足がつる 筋肉がけいれんするなど
- ③「熱疲労」… 全身倦怠感 嘔吐 吐き気 頭痛
- ④「熱射病」… 言動がおかしい 反応が悪い 意識がない 発汗停止など

(2)熱中症の軽度・中等度・重症について

- ①軽症 めまい 立ち眩み 筋肉痛 汗が止まらない
- ②中等度 頭痛 吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
- ③重症 意識がない けいれん 高い体温 呼びかけに対し、返事がおかしい
まっすぐに歩けない 走れない

3. 注意が必要な時期

- ① 5月の暑い日
- ② 梅雨の晴れ間
- ③ 梅雨明けから盛夏(暑さ、本格化)
- ④ お盆休みとお盆明け

4. 高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要

- ① 高齢者…温湿度に対する感覚が弱くなるため。
- ② 子ども…体温調節機能がまだ十分発達していないため。
- ③ 車いすの方・子ども…晴れた日は、地面に近いほど気温が高く なるため、大人以上に暑い環境にいます。

※車いすの方が熱中症になりやすい原因

- ①地面の照り返しで熱を受けやすく、背中とおしりが車いすに密着して熱がこもる。→冷却グッズを活用
- ②使えるトイレが限られるため、水分を控えてしまい脱水を起こす事がある。→こまめな水分補給を行う
- ③頸椎の障害(損傷)がある方は、発汗障害を抱えている方もいる。そのため、汗が出ず、体温が下がりにくい事がある。→冷却グッズを活用する。

※発達障害のある子が熱中症になりやすい原因

- ①汗をかきにくく体に熱がこもってしまう。
- ②自律神経の働きが悪い場合、体温を下げる機能が弱っている。
→ 体温計で検温するなど体調を確認し、体調がすぐれない場合は外出を控えましょう。
- ③「暑い」「喉が渴いた」などを上手く伝えられない。
→排泄の回数や発汗の様子を観察し、室温もこまめにチェックをする。
- ④ 特定の服装にこだわりがあり、気温が高くても厚着をしてしまう(ASDによるこだわりの強さ、感覚面の偏りなど。)

5. 応急処置 資料1 参照

- ①涼しい場所へ移動しましょう。(クーラーのきいた場所・風通りの良い日陰など)
- ②衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう。
—冷却グッズの活用— 冷却スプレー 冷却シート 冷やしたタオルなど
—冷やす部位— 首の周り 脇の下 足の付け根などが効果的
- ③水分・塩分を補給しましょう。(経口補水液など)
(嘔吐の症状がある場合や意識がない場合は誤って水分が気道に入る危険があるので無理に飲ませない)
- ④熱中症かな?と思った時はすぐに医療機関へ相談、または症状によっては救急車を呼びましょう。

6. 予防

(1)暑さに負けない体作り

- ①水分をこまめにとる塩分も程よくとる。(水分・塩分の制限がある場合は医師に相談)
- ②睡眠環境を快適に保つ。
- ③丈夫な体を作る。(バランスの良い食事・しっかりとした睡眠)
- ④日頃から暑さに慣れさせる。

(2)暑さに対する工夫

- ①室内を涼しくする。
- ②気温と湿度を気にしよう。(WBGT 値も参考に:資料2、資料3 参照)
- ③衣服を調整する。マスクの着用も適宜調整する。
- ④冷却グッズを活用する。
- ⑤日差しをさせる。(日傘や帽子の着用 日陰の利用 こまめな休憩)
- ⑥汗は冷たいタオルで拭く
- ⑦飲み物を持ち歩き適宜水分補給をする。

(3)発達障害のある子どもへの対策(例)

- ①屋内の対策

- ・こまめに子どもの体温を測る。
- ・「室温が〇度以上になったらクーラーをつけようね」といった具体的な数字を用いた決まりを作る

②支度の対策

- ・家で服を選ばせる際に、季節ごとにハンガーを色分けするなどして外の気温に合った服を選べるようにしてみる。

③屋外の対策

- ・帽子を被る ・水筒を持たせる ・着替えを持たせる ・冷却グッズを使用するなど

※暑そうにしている場合、大人が「汗かいているよ」「暑いね」などと伝えて、衣類の調整を促したり「そろそろお水飲もうね」と声かけや筆談、絵や写真で具体的に伝えていく。(子どもがわかる声掛け、働きかけ)

熱中症になったときには

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腰の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、病状の経過を観望しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

環境省

暑さ指数 (WBGT値) 目安表																	気温 (℃)
38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	35
37	37	36	35	34	33	33	32	31	30	29	29	28	28	27	26	25	34
36	35	35	34	33	32	32	31	30	29	28	28	27	27	26	25	25	33
35	34	34	33	32	31	31	30	29	28	28	27	27	26	25	24	23	32
34	33	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	23	22	31
33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24	24	23	22	21	30
32	31	31	30	29	29	28	27	26	25	25	24	23	23	22	21	20	29
31	30	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	19	28
30	29	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	18	27
29	28	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	18	17	26
28	27	27	26	25	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	16	25
27	26	26	25	24	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	16	15	24
100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	
																	21 - 25
																	25 - 27
																	28 - 31
																	31以上
																	危険
																	注意

熱中症特別警戒アラート

	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
	県内すべての地点で	県内いずれかの地点で
暑さ指標	35以上	33以上
発表のタイミング	前日14時頃	前日 17時頃 当日 5時頃