

熱中症対策 2022

こまめに水分補給をしよう



今更ながら熱中症って？

『熱を起因とする症状の総称』

体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れ、
体温の調節機能が失われ、様々な症状が出ます。

- ・熱射病
- ・熱疲労
- ・熱けいれんなどなど・・・

熱中症による搬送人数 (川崎市)

★熱中症による搬送者数 令和3年5月1日～9月30日

274人 ※コロナ禍により減少傾向

※参考※

令和2年5月1日～9月30日

436人 (前年比+19人)

中等症以上 (要入院) は180人 軽傷は256人 死亡者は0人

436人のうち小学生は**11人** (全体の2.5%) 幼児は**0人**

熱中症にならないために！

選手に対して	コーチによる環境作り
・ 睡眠をしっかりとりよう！	・ 選手の体調把握 ⇒ 顔色、睡眠、食事摂取の聴取
・ 食事をしっかりとりよう！	・ 活動環境の把握 ⇒ 黒球式熱中症指数計によるWGBTの確認※
・ 帽子を被ろう！	・ 練習時間の調整 ⇒ 1メニュー15分（低学年は10分）で小休止
・ こまめに水分をとろう！ 水だけでなく塩分も！	・ 水だけでなく、塩分を含んだものをとらせる。 ⇒ 塩分チャージ等
・ こまめに手のひらを冷やそう！	・ 休憩時間等でこまめに手のひらを冷やさせましょう※2
・ 自分の体は自分がよく知っている！	・ 活動終了後の声掛け、必要に応じて保護者に連絡

練習時間等は無理せず、監督と相談しましょう！！

WGBT値

		相 対 湿 度 (%)																	
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
気 温 (° C)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39	
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38	
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	
	23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25		
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24		

WBGT値

危 険 31°C以上
嚴重警戒 28~31°C
警 戒 25~28°C
注 意 25°C未満

夏の活動する時間帯はほぼ『赤』です。
 環境が危険だと認識して練習内容、
 休憩時間を調整しましょう。

図2. WBGT と気温、湿度との関係

深部体温を冷やす

体内の温度を下げるために深部体温を下げるのが効果的と言われています。

手のひら、足のうら、ほほには細い血管が通っており、その血液を冷やすことで効果的に深部体温を下げるすることができます。あまり冷たすぎると血管が収縮し、効果がないのでバケツに入った水（12℃がベストらしい）で冷やすと効果があるとのこと。

（コロナ禍なのでみんなで同じバケツを使うのも問題があるので、冷やしたペットボトル等で代用）



熱中症への対処

活動中、選手（スタッフ）が熱中症（疑い）になった場合

【症状】

- ・顔が赤い、大量の汗
- ・脱力、吐き気、頭痛
- ・けいれん、意識障害

【対処】

- ・日陰へ移動
- ・シューズ等を脱がせ、足、腋窩、鼠径部を冷却
- ・ゆっくり塩分を含んだ水分（OS1など）を飲ませる。
（誤嚥に注意）
- ・目を離さない。
- ・保護者がいるなら、帰宅させることも考慮



救急車を呼ぶ

【救急車を呼ぶ判断材料】

- ・立てない
- ・自分で水分を飲めない。
- ・意識が朦朧としている。
- ・おう吐
- ・水分をとっても改善しない。
- ・全身がつってる。

【119番時の対応】

- ・「川崎消防です。火事ですか？救急ですか？」⇒『救急です。』
- ・『〇〇才男児（女児）、屋外でサッカー中に熱中症になりました。』
- ・意識の有無、飲み物の摂取状況、会話の有無等
(指令課員が尋ねますのでそれに対して答えてください。)
- ・救急車を呼ぶ場所
(例) 古川小学校正門、古市場サッカー場※、上平間サッカー場※
状況に応じて校庭やピッチ内に入って来てもらうことも必要！！

【古市場サッカー場（多目的広場も含む）】

- ・目標→古市場小学校前交差点（歩道橋）
- ・傷病者を介添え（おんぶ）等で歩道橋まで運べる等を指令課員に伝えてください。
- ・動けない場合はその旨を伝えてください。
- ・救急車がガス橋から入るか否か判断します。

【上平間サッカー場】

- ・ガス橋から入ってきます。
- ・ガス橋駐車場付近に誘導員を配置してください。
- ・指令課員の指示に従ってください。

【丸子橋第1・2・3広場】

- ・しっかりと場所を伝えてください。（東横線の上流側、丸子橋の下流側）
- ・ゴルフ場の入口手前付近に誘導員を配置してください。
- ・指令課員の指示に従ってください。

多摩川では119番通報が東京に入ることがあります。

『多摩川の川崎側です。』と伝えてください。転送してくれます。



救急車を呼んだら

【救急車のサイレンが聞こえたら】

- ・誘導をしてください。

(例) 正門前で手を振る。古市場小学校前歩道橋付近で手を振る等

【救急隊員と接触したら】

- ・状況がわかる人が説明してください。

※発症までに至る経緯、対処、現在の状況

- ・場所によっては搬送の補助をお願いします。

(救急隊にお願いされたら)

- ・付添いの方を決め、その後の対応を調整してください。
- ・保護者への連絡をしてください。
- ・必ず他の選手達を遠ざけてください。

【搬送先が決まり搬送が開始されたら】

- ・チームへの報告を必ずしてください。(HC→カテゴリ監督→三役)



大人も気を付けましょう

選手（子供達）だけでなく、大人も十分になりえます。
お酒が残ったり、平日に外に出る機会が少なかったり、
食欲がなかったり等の因子が考えられますので、
まずは自分の体調と相談して、活動してください。
普段から暑さに慣れることも必要です。→ **暑熱順化**

今年度も熱中症『0』を目指しましょう！

