



WASEDA CLUB
Rugby School

【熱中症マニュアル】

～準備次第で、予防はできる～

- 熱中症を知る -

【 熱中症はスポーツで起こる死亡事故の三大原因の一つです！ 】

1位：心臓疾患などの【突然死】

2位：頭 / 首の怪我

3位：熱中症

熱中症とは...

上がってきた体温を下げようとする体の機能がコントロールできなくなっている状態。

暑さによって生じる障害を総称して**熱中症**と呼ぶ。

- 熱中症とは -

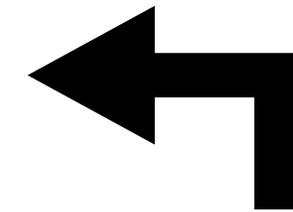
- スポーツによる熱中症発生の特徴 -

- 梅雨明けの7月下旬～8月上旬の発生は最も多い
→まずは暑さ慣れから行い、徐々に適応させていくこと
- 高温多湿環境で多く発生（気温30°C以下, 湿度60%以上での死亡例あり）
→高い気温のみならず、高い湿度でも発生する
- 持久走やダッシュの繰り返しなどのランニングメニューで多く発生
→強度の高いランニングメニューの実施は避ける

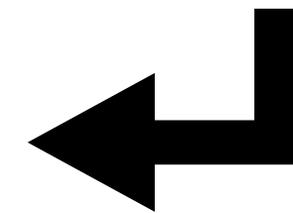


- 熱中症とは -

- 熱中症を引き起こさないための要因の整理-



運動指導をする際にこの3つを要因を考慮し適切な運動指導を行なうことが重要



- 熱中症の種類(病型) -

- 種類(病型)と救急処置 -

【 主な熱中症の種類(病型)は**4種類** 】

① 熱失神

炎天下で立っていたり、立ち上がった時、運動後に「皮膚血管の拡張」「下肢への血液貯留」発生
→血圧低下し、脳血流が減少してめまいや失神(一過性の意識消失)などの症状

【救急処置】

足を高くして寝かせることで通常はすぐに回復する

② 熱けいれん

大量に汗をかき、水または塩分の少ない水分を補給し、血液中の塩分濃度が低下したときに発生
→痛みをともなう筋けいれん(こむら返りのような状態)などの症状

【救急処置】

経口補水液(OS1)や濃い目の食塩水(0.9%食塩水)の補給や点滴により通常は回復する

- 熱中症の種類 (病型) -

- 種類(病型)と救急処置 -

【 主な熱中症の種類(病型)は4種類 】

③ 熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態となる

→脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状(40°C以上にはならない)

【救急処置】

スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復する
嘔吐などで水分が取れない場合は、点滴などの医療処置が必要



④ 熱射病

過度に体温が上昇(40°C以上)して脳機能に異常や多臓器障害を併発し、体温調節も働かない状態。

→意識障害、応答が鈍い、言動がおかしい状態から進行すると昏睡状態となる

【救急処置】

死亡率が高まる緊急状態。救命できるかは「いかに早く体温を下げられるか」速やかに冷却処置と救急車を要請する

《 WASEDA CLUB 熱中症指針 》

原則として、軽症（レベル1）であっても、その日の活動には参加しない

レベル	症状	重症度	応急処置/治療	対応	クラブとしての指針
レベル1	<ul style="list-style-type: none"> めまい あくび 筋肉痛（筋肉の硬直） 		<ul style="list-style-type: none"> ①冷所で安静 ②体表冷却 ③水分とNa(塩分)の補給 	レベル1段階で症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK	レベル1段階の症状見られる 及び 症状により練習/試合途中に休む ↓ カテゴリーCC(不在の場合はAC)が熱中症扱いと判断した場合 その日の練習には参加しない
レベル2	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 嘔吐 倦怠感 / 虚脱感 集中力や判断力の低下 		<ul style="list-style-type: none"> ①冷所で安静 ②体温管理 ③十分な水分とNa(塩分)の補給【点滴】 	レベル2の症状が出る 又は レベル1に改善が見られない場合はすぐに病院へ搬送	
レベル3 (重症)	下記3つのうちいずれかを含む ①中枢神経症状 →意識障害 / 小脳症状 / 痙攣発作 ②肝・腎機能障害 ③血液凝固異常		<ul style="list-style-type: none"> 救急搬送 及び 入院治療が必要 	レベル3の判断については救急隊員 or 医師による診察/検査により診断	

- 熱中症に対する現場での「判断」と「処置」 -

- 「重症」か「そうでないか」を迅速に判断 -

1. まずは重症かどうかを判断

熱射病（高体温/意識障害）が疑われる場合には
冷却処置をし、救急車要請

【重症 レベル3】

→そうでない場合は、2.へ

3. 2.の対処を行なっても症状が強いor回復しない

吐き気や嘔吐などで水が飲めない場合は病院へ

【中等症 レベル2】

2. 涼しい場所へ運び、体を冷やしながら寝かせる

水分と塩分を補給(スポーツドリンク/経口補水液)

塩分補給をしておらず、熱けいれんが疑われる場合は

濃いめの食塩水(生理食塩水：0.9%程度)を補給

これらの対処で軽快になる場合【軽症 レベル1】

→ワセダクラブでは、

・経口補水液(OS1)を予備準備

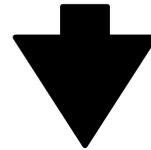
・テントor空調設備管理部屋を準備

適切な知識&判断スピード

- 「熱疲労」と「熱射病」を区別し対処 -

【 熱射病は**死の危険性が高い**緊急事態 】

「熱疲労」と「熱射病」の判断に迷うよう場合は、**必ず熱射病**として対処する



いかに**早く体温を下げ**、意識を回復させるかが大きなポイント

～30分以内に深部体温を40°C以下に下げれば救命できる～

★氷水、冷水に首から下をつけるのが最も効果的

- 濡れタオルや氷（氷嚢など）を全身に当て、取り替える。扇風機で扇ぐ。
- 水道水をかけ続ける

→ワセダクラブでは、日陰スペースにてプールを2つ準備致します



スポーツ活動中の熱中症予防

P8

身体冷却法

- 氷水に浸して冷却する
- 水をかけたり、
ぬれたタオルを当てたりして
扇風機などで強風に扇ぐ
- タオルをいくつか用意し、
氷水につけて冷やしたものを
交互に使う
- 氷やアイスバックなどを頸、腋の下、
足の付け根など太い血管に当てて
冷やすのを追加的に行う



現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待つ。

- 熱中症にならないための3つの予防原則 -

【 ① 環境条件を正しく把握する 】

大前提) 環境条件に応じた「運動」「水分」「塩分」の補給とマスクを必ず外す

1) 頻繁に日陰で休憩をとる (1回/10分~20分)

2) こまめに「水分」「塩分」の補給 ↓要チェック! ↓

→水分補給の3原則 (3種の水を・冷やして・乾く前に)

《1種類》：スポーツ飲料orスポーツ飲料を割ったもの (糖度6%→3%まで薄めたもの)

《2種類》：経口補水液 (氷を入れる程度薄める)

《3種類》：真水

3) 運動前後の体重減少を2%以内に

4) 運動前後、運動の合間に体を冷やす工夫

- 熱中症にならないための3つの予防原則 -

【 ② 暑さに徐々に慣らしていく 】

- 1) 急に暑くなった時は運動を軽くする
- 2) 短時間の軽い運動から徐々に慣らしていく

【 ③ 個人の条件を考慮する 】

- 1) 暑さに弱い人(肥満 / 体力が低い / 暑さに慣れていない)は運動を軽減する
- 2) 睡眠、食事をしっかりととり、体調を整える
- 3) 日々の体調をチェックし、体調の悪い時(発熱、疲労、下痢、睡眠不足)は絶対に運動をしない
- 4) 選手からもうキツイから休みたい...と言える関係性を作ること。(他者申告も含め)

- 毎日の体調チェックを推奨(練習当日は必ず!) -

- 体調を常に把握することはコンディショニング維持(熱中症予防)の第一歩 -

【小中学生でもできる体調チェック項目】

- 1) 体温 → A. _____
- 2) 睡眠時間 → A. _____
- 3) 排便 → A. _____ ← 下記表の1~7を選択
- 4) 食欲 → A. _____ ← あり5~なし1=5段階
- 5) 主観的疲労度 → A. _____ ← 絶好調5~絶不調1=5段階
- 6) 体調 → A. _____ ← 腹痛 / 喉痛 / 咳 / 頭痛 / その他症状
※複数選択可(その他は具体的な症状)
- 7) 6)の症状がどのくらい続いているか → A. _____

非常に遅い (約100時間) ↑ 消化腸の 通過時間 ↓ 非常に早い (約10時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 元異状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面こびり割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなどくろを巻く便
	5	やや軟らかい便		ほっつきわたしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がはくれて、心に にゅの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、成形物を含まない 液体状の便

選手のコンディショニング状況を
選手も知り、保護者も知り、コーチも知る
↓
ジュニアスポーツ現場において大切なこと

～いつもと違うことが3つあると、

何かが起こる可能性が高い～

夏季の活動においては、「猛暑」がすでにいつもと違うことの1つ。

自身の体調含めて、あと2つでも異常があると熱中症の可能性が高まるということ。

その因子は「寝不足」「食欲不振」「消化器官の不調」と多岐に渡るため...

《 自分の体調を知り、規則正しい生活を心掛ける 》

熱中症予防のためだけではない

ハイパフォーマンスを維持するためにも、自分の体調を把握しよう