

「熱中症」

もしもの時の 応急処置マニュアル

監修／日本体育大学 スポーツトレーニングセンター 講師 河野徳良 MS,ATC

《もしもの時の応急処置マニュアル》シリーズ総監修／日本体育大学 スポーツ医学研究室 医学博士 入江一憲 教授

熱中症はスポーツ時だけでなく一般生活の中でも起こり、死亡例も毎年報告されています。
この作品では熱中症を症状ごとに解説し、応急処置例と予防法について、わかりやすく説明していきます。

熱中症とは

- 熱中症の種類と解説



熱射病の症状・応急処置例



▲ 氷等による冷却方法の紹介

熱けいれんの症状・ 応急処置例

- ストレッチングとアイシング



熱失神／熱疲労 (脱水症)の症状・ 応急処置例

- 足を高く上げ、意識確認



熱中症を防ぐには



▲ WBGT計を使った計測



▲ スポーツドリンク等による水分補給

熱中症予防のための運動指針

WBGT	湿度	運動指針
25.0以下	30%以下	運動は制限なし
25.1～26.4	31～39%	運動は制限あり
26.5～27.9	40～49%	運動は制限あり
28.0～29.4	50～59%	運動は制限あり
29.5～30.9	60～69%	運動は制限あり
31.0～32.4	70～79%	運動は制限あり
32.5～33.9	80～89%	運動は制限あり
34.0～35.4	90～99%	運動は制限あり
35.5～36.9	100%	運動は制限あり

◀ 運動指針表

この作品で紹介している手当てはあくまでも応急処置の一例をとりあげたものです。万一の事故などに対して一切の責任を負いません。
必ず医師の診察を受けるようにしてください。

企画・製作・発売元 株式会社 教 配

15分／DVD 12,000円（本体価格）



株式会社 教 配
URL: <https://www.kyohai.co.jp>

〒190-0012

東京都立川市曙町2-36-2 ファーレ立川センタースクエア
TEL 042-518-9774 (代) FAX 042-518-9785