

【補足 1】熱射病³が疑われる場合の身体外部冷却法⁴

暑熱環境下で大会を開催する場合、熱中症リスクが高い競技では万一の重症例発生時に備え、以下の対応を検討する。

- 帯同医療スタッフ等により実施可能な場合は直腸温を計る。
- 処置対応について、時刻や内容等を記録する。
- 体温を 30 分以内に 40℃以下に下げることを目指す。直腸温が 39.5℃になるまで、あるいは意識がはっきりするまで冷やす。
- 直腸温の測定ができない場合でも、熱射病が疑われる場合には身体冷却を躊躇すべきではなく、その場合には「寒い」というまで冷却する。

1 氷水浴／冷水浴

- ・ 体温低下率が高く、最も効果的とされる。可能であれば水温を 15℃以下にする。
- ・ 全身を氷水に浸して冷却する。服は脱がす必要なし。複数人で役割を分担して傷病者を取り囲み、一斉に対処にあたる（一刻も早く冷やす）。
- ・ タオルやシーツを脇に通して、溺れないように保持する。
- ・ 常に声掛けをして意識を確認する。
- ・ 身体に常に冷たい水が当たるように水をかき混ぜる。

2 水道水散布法

- ・ タオルなどで傷病者の頭部を保護して地面に下ろし、靴を脱がせる。
- ・ 可能な場合は直腸温を計り、時刻や処置内容などを記録する。
- ・ 水道につないだホースで顔を除く全身（体幹、上肢、下肢）に水をかけ続ける。
- ・ 常に声掛けをして意識を確認する。

3 氷水で濡らしたタオルを全身に当てながら、冷房と扇風機で身体を冷却する方法

- ・ エアコン(最強で)の利いた部屋に收容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身に当てて、次々に取り換える。扇風機も併用する。

※ 氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根などの太い血管に当てる方法（保健教科書に記載奨励されている方法）は、近年の研究結果から体温低下率が低いことが明らかにされており、単独での利用は推奨されない。以上 1～3 などの方法に追加して、補助的に冷やすのは良い。

³ 過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態。体温調節が働かなくなる。種々の程度の意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい）から進行すると昏睡状態に陥る。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなる。

⁴ 引用：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（公益財団法人日本スポーツ協会）2019 年 5 月改訂
YouTube【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.5 身体冷却法 -応急処置編-（公益財団法人日本スポーツ協会）
<https://www.youtube.com/watch?v=g2FZVArhb48>