



新庄まつり・熱中症予防の心得

熱中症は、命に係わる病気であることを認識し、小若（幼児・小中学生等）への指導・観察のほか、若連（中高生ほか運行スタッフ）への予防策の周知徹底により、誰もが安全にまつりを楽しむことができるよう心がけること。

一．環境条件の把握とそれに応じた活動、水分補給

- ☐ 気温が高い、湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなる。
- ☐ 危険性を予測するため、気温や湿度など随時気象状況を把握する。
- ☐ 活動強度が高い程、熱生産が多くなり、熱中症の危険性は高くなる。
- ☐ こまめな休憩や水分を多く取ることを心掛ける。
- ☐ 水分をこまめに補給し喉の渇きを感じる前、暑いところに出る前から水分補給を。
- ☐ 汗をかくと塩分も失われるため、塩分を補給できる経口補水液やスポーツドリンク等により水分を補給する。

二．個人の条件を考慮すること

- ☐ 疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢等で体調の悪いときは熱中症になりやすい。
（コロナ等の感染症回復直後も要注意なので無理をしないこと）
- ☐ 肥満・糖尿病、暑さに慣れていない人、足がつるなど、軽症であっても一度熱中症を起こしている人は要注意なので慎重に健康観察を行う。
- ☐ 飲酒は、脱水を招き危険なので終了後に楽しく飲みましょう！

三．服装に気を付ける

- ☐ 熱の出入りには服装が関係する。暑いときは法被の着用にこだわらず、Tシャツなどの吸湿性や通気性のよい素材のものが適切である。
- ☐ 直射日光は帽子や手ぬぐいなどで防ぐようにする。

四．具合が悪くなった場合には直ちに必要な処置を

- ☐ 具合が悪くなくても自ら歩ける場合は、まずクールスポット又は救護所へ。
- ☐ クールスポット・救護所で体を冷やし、冷たい水と塩分を補給させる。
- ☐ 歩けない・水が飲めない・体調が回復しない時は、救護所へ連絡し救急搬送する。
- ☐ 意識障害など重症が疑われる場合は、直ちに救急車を要請しつつ体表を冷やす。

新庄まつり実行委員会・事務局（新庄市商工観光課 電話：0233-29-5848）

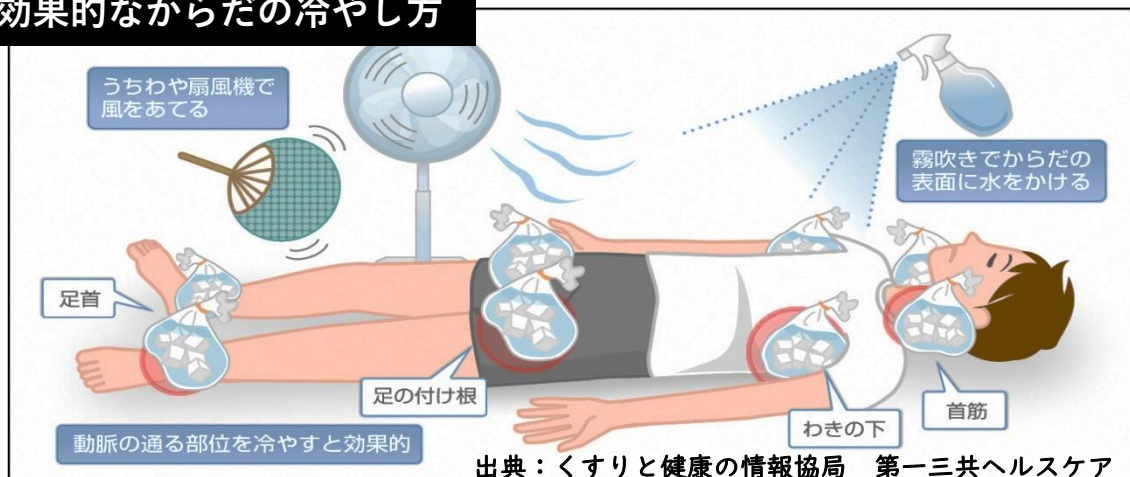
熱中症の症状と重症度の分類

熱中症の重症度は、具体的な治療の必要性の観点から、現場で対応できるⅠ度、病院への搬送が必要なⅡ度、入院加療が必要なⅢ度に分類され、症状の軽い方から軽傷、中等症、重症に分類されている。

	症 状	治 療
Ⅰ 度 軽症 (症状が改善している場合のみ応急措置と見守り)	・めまい、立ちくらみ、生あくび ・大量の発汗 ・筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) ・意識障害を認めない	通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、経口的に水分と塩分の補給
Ⅱ 度 中等症 (医療機関へ)	・Ⅰ度(軽症)の改善が見られない ・頭痛、嘔吐、 ・倦怠感、虚脱感、 ・集中力や判断力の低下(もうろうとしている)	医療機関での診察が必要→体温管理、安静、十分な水分と軽症の補給(経口摂取が困難なときには点滴が必要)
Ⅲ 度 重症 (入院治療)	下記の3つのうちいずれかを含む 但し、救急隊員の判断または医師の診断による ・中枢神経症状(自分の名前、生年月日がいえない)、小脳症状、痙攣 ・肝・腎機能障害(入院加療が必要な程度の障害) ・血液凝固異常(急性期DIC※診断基準で診断)⇒Ⅲ度の中でも重症型	入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理 (体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 ※DIC治療(※DIC：播種性血管内凝固症候群／血管内に無数の血栓がばらまかれ、凝固の反応が非常に進んだ状態の病気。)

出典：日本救急医学会熱中症分類2015を改変

効果的なからだの冷やし方



出典：くすりと健康の情報協局 第一三共ヘルスケア

応急処置のフロー図

