

# スポーツ活動・イベント等における 熱中症対策の手引き



屋外では帽子を着用

こまめに水分・塩分補給

日陰を利用する

令和 8 年 4 月

大分市

# 目次

I.	熱中症の基本的な知識.....	- 2 -
1	熱中症とは何か、どのようにして起こるのか .....	- 2 -
2	熱中症にはどのような症状があるのか .....	- 2 -
3	熱中症になったときの応急処置 .....	- 3 -
II.	暑さ指数(WBGT)、熱中症(特別)警戒情報(アラート)について .....	- 5 -
1	暑さ指数(WBGT)について .....	- 5 -
2	熱中症警戒情報(アラート)・熱中症特別警戒情報(アラート)について .....	- 6 -
3	熱中症警戒情報(アラート)・熱中症特別警戒情報(アラート)に関するフェーズ毎の対応 ..	- 6 -
4	暑さ指数(WBGT)や熱中症(特別)警戒情報(アラート)の発表状況の確認方法.....	- 7 -
5	暑さ指数(WBGT)を活用した指針等について .....	- 8 -
III.	スポーツ活動・イベント等における熱中症対策 .....	- 9 -
1	運動・スポーツ活動時における熱中症対策.....	- 9 -
2	イベントにおける熱中症対策.....	- 11 -
【参考】	医療機関への搬送について.....	- 17 -
【参考】	暑さ指数(WBGT)別の注意事項 .....	- 18 -

## I. 熱中症の基本的な知識

### 1 熱中症とは何か、どのようにして起こるのか

熱中症は、暑い環境にいて体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることによって起きる障害の総称であり、死に至るおそれもある危険な状態です。

一般的に、人間の体は体温を一定に保つ機能があり、常に熱を作って体温を上げています(熱産生)。また、暑い環境では、体温が上昇しすぎないように体外に熱を放出します(熱放散)。






熱中症は、暑い環境により、熱放散よりも熱産生が多くなる、すなわち相対的に体内に熱がたまってしまいう状態となることで、様々な症状・障害が発生する病態を言います。

### 2 熱中症にはどのような症状があるのか

熱中症の主な症状には、めまい、筋肉痛、全身の倦怠感、意識障害等があります。暑い環境にいるとき、または暑い環境にいた後に体調が悪くなった場合、熱中症はその原因となっている可能性があります。

日本救急医学会では、「具体的な治療の必要性」の観点から、熱中症の重症度を下図のとおり分類しています。Ⅰ度(現場での応急処置で対応できる軽症)、Ⅱ度(病院への搬送を必要とする中等症)、Ⅲ度(入院して集中治療の必要性のある重症)に分類しています。また、Ⅲ度の重症の中から、さらに注意を要するものを最重症(Ⅳ度)に分類しています。

「熱中症の重症度と主な症状、対処方法について」

重症度	軽症(Ⅰ度)	中等症(Ⅱ度)	重症(Ⅲ度)	最重症(Ⅳ度)
	現場での応急処置で対応できるもの 	病院への搬送を必要とするもの 	入院して集中治療する必要性のあるもの	※Ⅲ度の重症の中からさらに注意を要するもの
主な症状	・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)など	・頭痛・吐き気・嘔吐 ・下痢・全身の倦怠感 ・脱力 ・集中力や判断能力の低下など	・高体温 ・意識の障害 ・発汗停止 ・けいれんなど	
対処	<現場での処置> ①涼しい場所へ移動 ②体を冷やす ③水分補給・塩分補給を行う ※①～③を行い、症状がよくなれば、そのまま休憩をとり、体調が回復するのを待つ。症状が改善しない場合には、医療機関を受診する。	<速やかに医療機関を受診する> ・涼しい場所へ移動 ・十分な水分・塩分の補給 ・衣服を緩め体を冷やす ・安静にする ※少しでも意識がおかしい場合や自力で水が飲めない場合は、中等症と判断し医療機関を受診する。	<ただちに救急車を呼ぶ>   ※救急車を待つ間… ・涼しい場所へ移動する。 ・衣類を緩め体を冷やす ・安静にする ・無理に水を飲ませない	

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2024」より作成

### 3 熱中症になったときの応急処置

#### (1) 自身が熱中症になった場合

暑い環境にいた後に体調不良(めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、だるさなど)になった場合は全て熱中症の可能性がります。熱中症は対応が遅れると死に至る可能性があるため、すぐに応急処置を行うことが大切です。

応急処置の方法は、以下の3点が重要です。

##### ① 暑さを避ける

すぐに涼しい場所へ移動しましょう。

##### ② 体を冷やす

空調のよく効いた室内で体を冷やしましょう。水、冷えたタオル、氷などを使用し、体をよく冷やしましょう。体を冷やす場合は、首、脇の下、太腿の付け根等、体表面近くに太い血管がある場所がより有効です。また、衣服を緩め、風通しを良くすることで、体を冷やすことも有効です。

##### ③ 水分補給・塩分補給を行う

冷たい飲み物で、速やかに水分補給を行いましょう。また、塩分タブレットなどを用いて塩分も補給しまししょう。

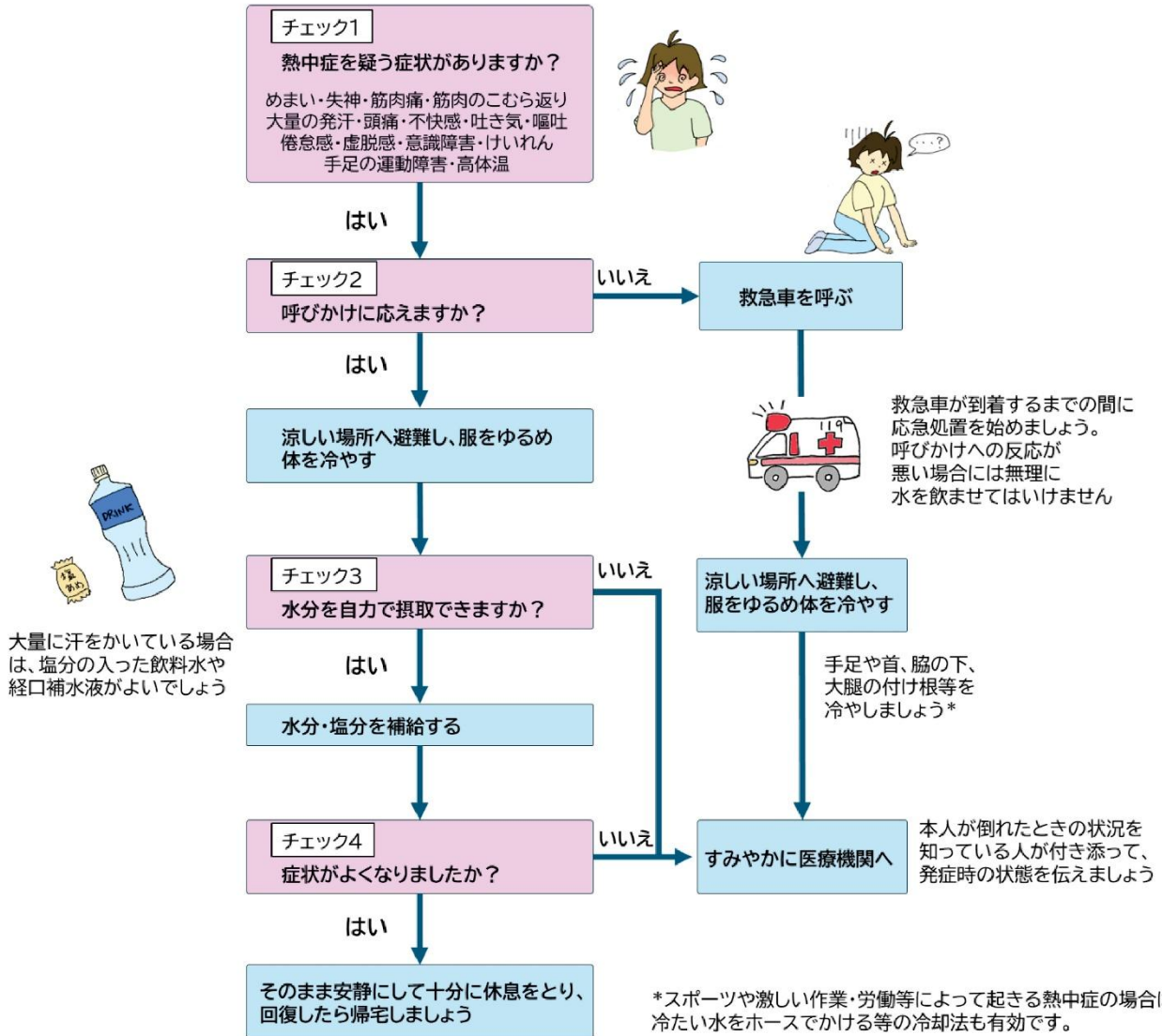
#### (2) 周囲の人が熱中症になった場合

周囲の人に熱中症を疑う症状がみられたときは、次頁「熱中症の応急処置のフローチャート」に従って対応してください。熱中症は対応が遅れると死に至る可能性があります。特に会話ができない、呼びかけに反応がない場合は、とても危険な状態です。ためらわず、すぐに救急車を呼んでください。救急車が到着するまでの間にも、体を冷やすなどの応急処置を始めましょう。

「熱中症の応急処置のフローチャート」

**熱中症の応急処置**

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
 落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。  
 最初の処置が肝心です。



出典：「熱中症環境保健マニュアル～総論～（2025年7月版）」

## II. 暑さ指数(WBGT)、熱中症(特別)警戒情報(アラート)について

### 1 暑さ指数(WBGT)について

暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)は、熱中症のなりやすさを示す指標です。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温 の3つの要素をもとに算出されます。

その算出式として、

屋外の場合：暑さ指数(WBGT) =  $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内の場合：暑さ指数(WBGT) =  $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

- 湿球温度：湿度が低い程水分の蒸発により気化熱が大きくなることを利用した、空気の湿り具合を示す温度。湿球温度は湿度が高い時に乾球温度に近づき、湿度が低い時に低くなる。
- 黒球温度：黒色に塗装した中空の銅球で計測した温度。日射や高温化した路面からの輻射熱の強さ等により、黒球温度は高くなる。
- 乾球温度：通常の温度計が示す温度。いわゆる気温のこと。

暑さ指数(WBGT)は下図に示す測定装置で計測します。また、より簡単に計測できるように、電子式の装置も市販されています。さらに、個人が持ち歩く、ごく近い場所の暑さ指数(WBGT)を簡易的に計測できる小型のものがあります。

暑さ指数(WBGT)指数計を購入される際は、JIS規格に準拠しているかを参考にさせていただくとともに、日射のある条件下では、黒球のついたものを利用し、計測することをおすすめします。

#### 「暑さ指数(WBGT)測定装置」



出典:環境省熱中症予防情報サイト

## 2 熱中症警戒情報(アラート)・熱中症特別警戒情報(アラート)について

環境省及び気象庁では、暑さ指数(WBGT)を活用し、気温や湿度等が著しく高くなることが予想される場合に「熱中症警戒情報(アラート)」、また、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、深刻な健康被害が発生し得る場合には一段上の「熱中症特別警戒情報(アラート)」を公表することとしています。

熱中症対策運用期間中(4月第4水曜日から10月第4水曜日)において、暑さ指数(WBGT)の予測値が下表の基準に達した場合に熱中症(特別)警戒情報(アラート)が発表されます。

熱中症(特別)警戒情報(アラート)の発表基準および時間

	熱中症警戒情報 (熱中症警戒アラート)	熱中症特別警戒情報 (熱中症特別警戒アラート)
発表基準	府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、暑さ指数(WBGT)が <u>33</u> に達する場合	都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、暑さ指数(WBGT)が <u>35</u> に達する場合
発表時間	前日 17 時および当日 5 時頃	前日 14 時頃

## 3 熱中症警戒情報(アラート)・熱中症特別警戒情報(アラート)に関するフェーズ毎の対応

令和6年2月27日付「熱中症特別警戒情報等の運用に関する指針」(環境省大臣官房環境保健部)では、教育機関、職場、スポーツ施設、イベント会場や避難所のような管理者がいる場所等では、暑さ指数(WBGT)の測定や活用、熱中症警戒情報等の活用、各種ガイドラインやマニュアル類の活用等により、熱中症対策の準備を行うことが明記されています。

さらに、熱中症(特別)警戒情報(アラート)の発表時においては、管理者等は下表の対応が求められています。

	熱中症警戒情報(アラート)発表時	熱中症特別警戒(アラート)情報発表時
対応	管理者がいる場所やイベント等について、暑さ指数(WBGT)などの実測の上、責任者が適切な熱中症対策が取れていることの確認の推奨	管理者がいる場所やイベント等について、暑さ指数等の実測の上、責任者が適切な熱中症対策が取れていることを確認し、 <u>適切な熱中症対策が取れない場合は中止・延期の検討の推奨。</u>

#### 4 暑さ指数(WBGT)や熱中症(特別)警戒情報(アラート)の発表状況の確認方法

##### (1) 環境省「熱中症予防情報サイト」

上記サイトでは、熱中症(特別)警戒情報(アラート)の発表状況のほか、全国の観測地点における、暑さ指数の予測値(今日・明日・明後日)や、1時間ごとに各地の実況値を公表しています。

※リンク先:<https://www.wbgt.env.go.jp/>

##### (2) 「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」

環境省が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートを、スパイラルローキャス(株)が運営する一斉情報配信システム「すぐメール Plus+」により、メールで配信するサービスです。無料でご利用になれますが、情報取得にかかる通信料(利用登録、ホームページの閲覧、メール送受信時に発生する料金)は利用者の負担となります。

※リンク先:[https://www.wbgt.env.go.jp/alert\\_mail\\_service.php](https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php)

##### (3) 「暑さ指数 メール配信サービス」

環境省が熱中症予防情報サイトにて提供している暑さ指数の予測値及び実況値を、スパイラルローキャス(株)が運営する高速メール配信システム「すぐメール Plus+」により配信するサービスです。無料でご利用になれますが、情報取得にかかる通信料(利用登録、ホームページの閲覧、メール送受信時に発生する料金)は利用者の負担となります。

※リンク先:[https://www.wbgt.env.go.jp/mail\\_service.php](https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php)

##### (4) 環境省公式 LINE

LINE アプリにおいて、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。(LINE ID:kankyo\_jpn)

※リンク先:<https://lin.ee/mj3KmWD>

## 5 暑さ指数(WBGT)を活用した指針等について

暑さ指数(WBGT)は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。(公財)日本スポーツ協会では、「熱中症予防運動指針」(※Ⅲ.「スポーツ活動・イベント等における熱中症対策」で後述)を作成しています。

また、日本生気象学会では、下図のとおり「日常生活に関する指針」を公表しています。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
<b>危険</b> 31 以上	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>厳重警戒</b> 28 以上 31 未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> 25 以上 28 未満	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
<b>注意</b> 25 未満	強い生活活動で 起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)より改編

### III. スポーツ活動・イベント等における熱中症対策

#### 1 運動・スポーツ活動時における熱中症対策

##### (1) 運動・スポーツ活動の特徴

運動・スポーツ活動時は筋肉が大量の熱を発生させるため、体温が高くなりやすく、熱中症になりやすい状況です。運動強度が高い(激しい運動)ほど、熱発生量は増えます。

暑さ指数(WBGT)22 以上で熱中症事例が発生しており、28 以上になると発生数が特に多くなります。

- ・ 筋肉が熱を産出するため、短時間であっても注意が必要です。
- ・ 暑さ指数(WBGT)28 以上で熱中症の発生件数が特に多くなります。
- ・ 発汗量が通常より多くなるため、体の中の水分、塩分が通常より不足しやすいです。
- ・ 試合や大会など、体調が悪くても無理をしやすい傾向にあります。
- ・ 防具等を装着する競技種目は、特に熱がこもりやすいです。

(公財)日本スポーツ協会では、下図のとおり、暑さ指数(WBGT)に応じた熱中症予防運動指針を作成しています。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
31 以上	<b>運動は原則中止</b>	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
28 以上 31 未満	<b>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</b>	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25 以上 28 未満	<b>警戒 (積極的に休憩)</b>	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。
21 以上 25 未満	<b>注意 (積極的に水分補給)</b>	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21 未満	<b>ほぼ安全 (適宜水分補給)</b>	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

## (2) 運動・スポーツ活動の注意事項

運動・スポーツ活動時は熱中症になりやすい場面ですが、適切な予防処置により防げるものです。熱中症には、環境の条件、運動の条件、個人の体調が関係しています。選手や生徒等スポーツをする方【自身】、また運動・スポーツ活動の指導者や試合や大会の主催者等(【促す者】)それぞれが、様々な工夫や準備を行ってください。

選手や生徒等は【自身】で…

- ・通常よりもこまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ・無理をしないようにしましょう。
- ・冷たい飲み物で水分補給する、防具を脱ぐなど、体を冷やしましょう。

指導者や、試合や大会の主催者等(【促す者】)は…

- ・選手や生徒等【自身】で熱中症予防を行うよう促しましょう。
- ・給水時間や休憩時間を定期的に設けるなど、無理をさせない仕組みをあらかじめ設定しましょう。
- ・短時間であっても熱中症になることを考慮し、環境条件や選手、生徒等の体調を把握しましょう。

### ① 通常よりもこまめに水分と塩分の補給をしましょう/促しましょう

運動中は普段よりもたくさんの汗をかくため、水分・塩分がさらに失われます。

最適な水分摂取量を決定する最も良い方法は、運動の前と後に体重を測ることです。運動前後で体重減少が2%以内になるように水分を摂取します。塩分の補給には、0.1～0.2%程度の食塩水(1Lの水に1～2gの食塩)が適当です(飲料の場合、ナトリウム量は100mLあたり40～80mgが適当)。

### ② 無理をしないようにしましょう/促しましょう

無理をしないよう呼び掛けるだけでなく、試合中や練習中に給水時間や休憩時間を定期的に設けるなど、無理をさせない仕組みをあらかじめ設定することも有効です。

### ③ 冷たい飲み物で水分補給を行う、休憩時に防具を脱ぐ、など、意識的に体を冷やしましょう/冷やすよう促しましょう

冷たい水は深部体温を下げる効果があります。また、冷たい水は、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動するため水分補給の面でも優れています。

### ④ 環境状況や選手、生徒等の体調を考慮し、活動内容を決めましょう。

環境状況を把握する際には、会場や運動する現場の暑さ指数を計測することを検討してください。活動を行う人(選手や生徒等)の体調や、熱中症になりやすい人が参加するかどうかも併せて確認しましょう。

運動強度が高い活動を行う場合や、体調が悪い場合は、熱中症になりやすいです。

## 2 イベントにおける熱中症対策

イベントを実施するにあたっては、責任者を決めた上で、傷病者の発生や災害に備えたマニュアルを作成し、参加者全員が共通の認識の元で活動できるようにしなければなりません。熱中症は予防策があるため、暑い時期においてイベントを開催する際は、熱中症患者の発生を可能な限り少なくし、発生した場合には適切な対応がとれる体制を作ることが重要です。

「環境省環境保健マニュアル(2022年3月)」や「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン(2020年3月)」を参考に、イベント実施における対策や熱中症の発生時の対応についてまとめておりますので、主催者はイベント内容や規模に応じて、適切に熱中症対策を実施してください。

### (1) 暑熱環境の把握と緩和

熱中症患者の発生を予防するためには、暑熱環境の改善と適切な飲料の供給が必要です。イベントが開催される際は、開始時刻の数時間前から参加者が滞留し、イベント終了後も退出まで長時間を要する場合があります。そのため、例えば夕方から夜間にかけて開催されるイベントであっても、日中の炎天下で参加者が待機する場合があります。したがって、熱中症の発生しやすい環境を避けるような運営上の工夫が重要です。

具体的には、以下のような対応等が考えられます。

#### ① 待機列を作らない工夫と日陰への誘導

- 再集合時刻を明示して長時間の待機をさせない(整理券の配布等を含む)。
- 「指定席」を導入して、席確保のための待機をさせない(少なくする)。
- 待機者をなるべく直射日光にさらさせない(木陰や施設の影に誘導する)。



#### ② 開場時の混雑緩和の工夫

- 入場する施設のゲート数を増やす、幅を広くする。
- 観客が集中しないようにイベントのプログラムを工夫する。

#### ③ 十分なトイレの確保

- 十分な数のトイレを設置して、わかりやすく案内表示をすることで、混雑を少なくする。



#### ④ 終了時の混雑緩和に配慮

- 退場口の数を増やす。
- 待機のための広い空間を確保する。
- 退場から交通機関利用場所までを一方通行にする。
- 性急な退去を要請しない。

#### ⑤ 施設等のわかりやすい表示

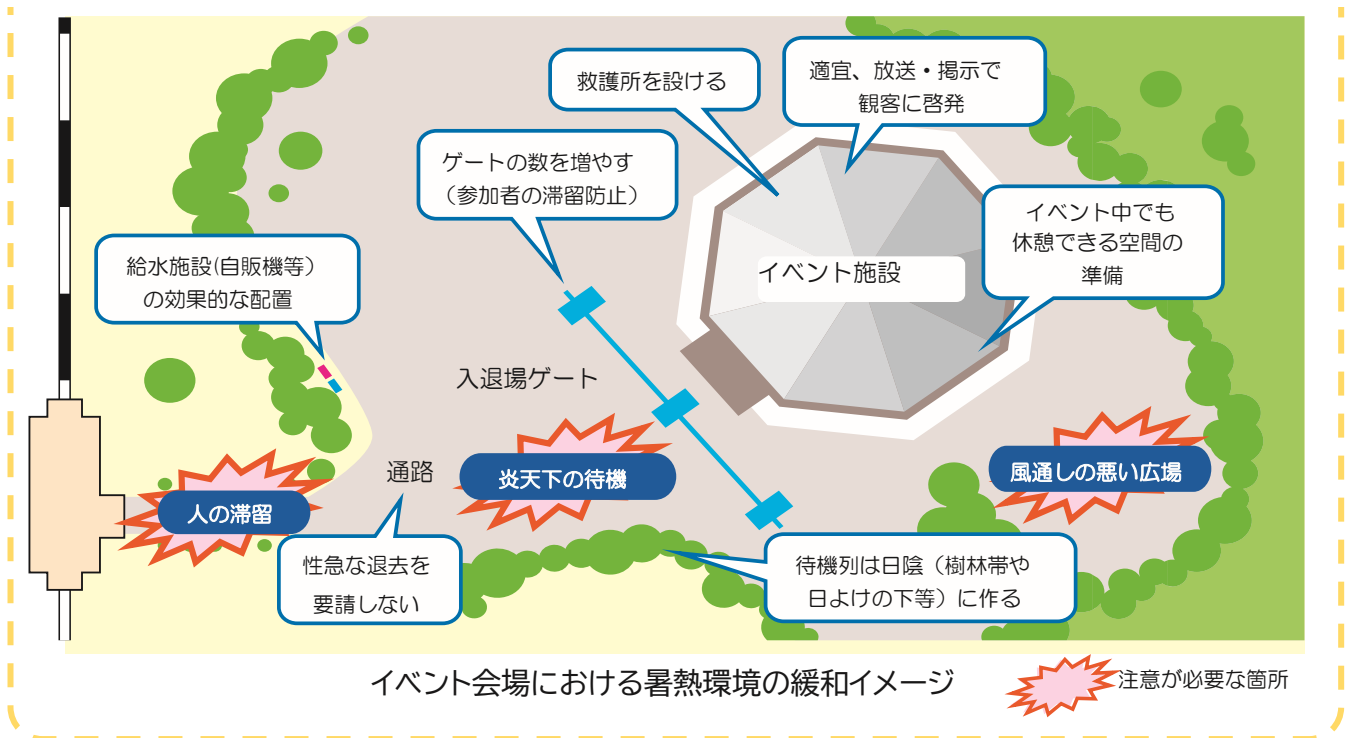
- 給水所または自動販売機、救護所、売店等の場所を明示する。
- スタッフの存在を目立たせ、参加者が声をかけやすくする。



#### ⑥ 休憩場所、飲料の確保

- イベント参加者が休憩できる場所を確保する。
- 待機列の場所を考慮して、給水器、自動販売機を配置する(イベント休憩時間での給水の集中も考慮)。

※上記①～⑥の各項目に取りくむにあたって、熱中症リスクの高い方(高齢者、子ども、障がい者、寒冷地からの旅行者等)に特に配慮することが必要です。



出典:「熱中症環境保健マニュアル 2022」

## (2) 熱中症の予防対策の周知

熱中症は、イベント等に参加する一人一人が正しい知識を身につけることで予防することが可能な疾患です。そのため、暑い時期にイベントを実施する場合、主催者は熱中症の予防について参加者に呼びかけ・啓発を行う必要があります。

### ○ 呼びかけ・啓発の内容（例）

前日まで

- ① 単独での行動を控え、グループで行動する。
- ② 緊急連絡先として家族やかかりつけ医の電話番号を携帯する。
- ③ 深夜からの移動や待機は避け、欠食や睡眠不足のまま参加しない。
- ④ 3～5 日前から汗をかく程度に活動して、暑さに慣れておく。

当日

- ⑤ 他人に合わせて無理をせず、体調により参加中止を判断する。
- ⑥ 水分・塩分の補給は、参加前から始め、定期的に繰り返す。
- ⑦ 休憩時間を定期的に確保して冷たいものを摂取する。
- ⑧ 襟元の締め付けが少なく通気性のよい服装にする。
- ⑨ アスファルト上はなるべく避けて時々涼しい木陰やテント内に入る。
- ⑩ 屋外では日よけ帽子や日傘で直射日光を遮る。
- ⑪ 濡らしたタオルを首に巻く。
- ⑫ 体調不良時にはすぐにスタッフに声をかける。

### ○ 呼びかけ・啓発の手段（例）

前日まで

- ① イベント主催者のホームページ、ブログ、ツイッターなどのソーシャルメディアを通じて、イベント会場の気象条件や、熱中症予防に有用なコンテンツ(例：環境省熱中症予防情報サイト)を発信する。
- ② イベント開催のポスターや、パンフレット、入場チケット、プログラムなどの配布物に、熱中症の予防法を記載する。

当日

- ③ イベント会場で測定したリアルタイムの暑さ指数(WBGT)、あるいは最寄りの環境省の測定点の情報を会場内の放送、掲示板、ホームページ等を通じて広報し、状況により注意報や警報を発信する。(高頻度に注意喚起をすると危機感を感じにくくなることに注意する。)
- ④ イベント前の待機時間、休憩時間等で参加者がイベントに集中していない時間帯に呼びかけを行う。
- ⑤ イベント会場に熱中症の予防、早期発見、初期対応を記したポスターや注意書きを掲示する。
- ⑥ 特に熱中症のリスクが高い高齢者、乳幼児、障害のある人等には、決して無理をさせず、体調の変化に気がいたら早めに対応する。

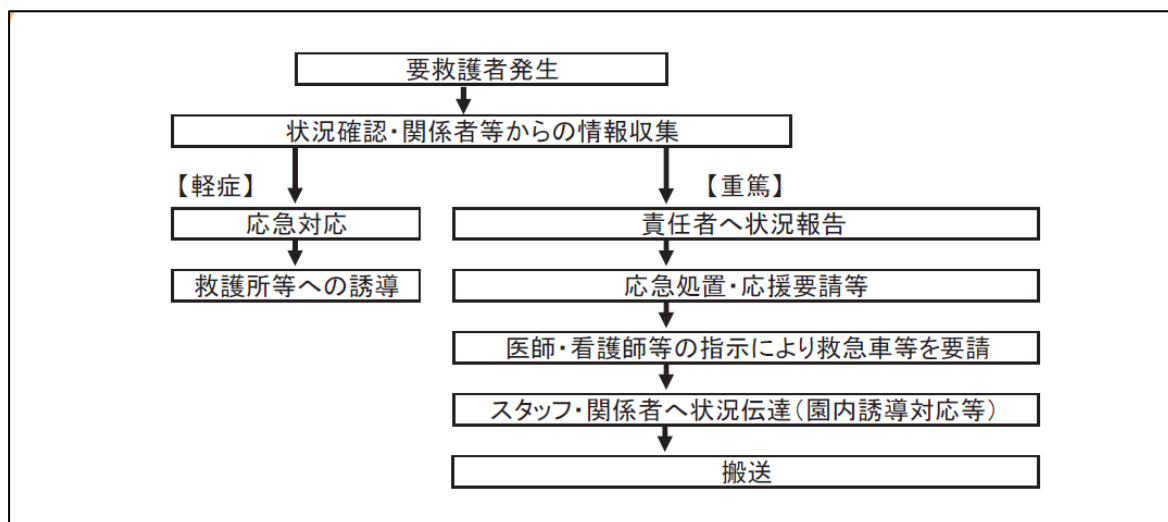
### (3) 熱中症の発生に対する対応

暑い時期にイベントを実施する場合には、予め医療計画等の対応マニュアルを作成し、その中で熱中症を含む傷病者が発生した場合の対応について定め、スタッフ等と事前に共有しておくことが重要です。また、規模が大きいイベントでは、地域の消防や警察等とも共有することで、全員が同じマニュアルに基づいて連携して対応できるような体制をつくる必要があります。以下、危機管理計画作成時に参考となる事例や留意する点を示します。

- ① 傷病者発生時のスタッフ等の行動を協議し、対応フローを作成しましょう。

#### 傷病者発生時の対応フロー

- 急病人、けが人、熱中症・泥酔者等、救護を要する事象が発生した場合は、大会本部と連絡を密にし、迅速かつ適切な対応を行う。
- 軽度の要救護者の場合は、各詰所、大会本部等で一時休ませる等の対応をとるが、重篤な場合は実行委員長にその旨を報告し、医師または看護師、救急隊員等の指示により、救急搬送等適切な対応をとる。
- 大会本部には、医師・看護師等医療スタッフを配置するほか、各詰所等に応急処置用救急バッグを備える。AEDについては、施設管理者の協力を得、必要に応じて使用する。
- 救護の対応を行った者は、要救護者の氏名、年齢、性別、住所、連絡先、同伴者の有無を確認・記録し、大会本部へ報告する。
- 救護者の人数および状況・実態把握を行う(負傷、傷病の程度〔部位・出血の有無等〕、意識、呼吸、脈、嘔吐の有無、自力歩行の可否)。



傷病者発生時の緊急対応フロー図

- ② 傷病者発生時の対応責任者に加え、誰が傷病者の通報・搬送をするのか、対応スタッフを具体的に明示した傷病者発生時の連携フローを定め共有しましょう。特に、大規模なイベントでは、現場から直接、消防や警察に連絡を行うのではなく、通報の遅れが生じないように十分留意しつつ、主催者側で連絡窓口を一元化する体制を検討しましょう。
- ③ 傷病者発生時の発生場所の特定方法、搬送者の搬送ルートを予め規定しましょう。例えば、エリアを分かりやすく名称をつけ区分し、対応するスタッフグループ、応援に当たるスタッフグループ、輸送経路(導線)を明示しましょう。
- ④ イベントの中止など重要な事項を判断する基準や責任者を検討しましょう。
- ⑤ 必要となる連絡先は連絡系統図として1枚に整理し、関係者で共有するとともに本部などに掲示しておくといざという時に活用できます。また、緊急性の高い情報(大会中止等)の伝達について、短時間で関係者に伝達できるよう、FAXやメール等による一斉同報を活用するとともに、電話による伝達内容の確認や情報不達時のフォロー(二次連絡先等)の確認もおきましょう。なお、会場放送により伝達をする場合は、イベントの進行に合わせたシナリオシートを作成し、コメント文集を用意しておきましょう。
- ⑥ 熱中症患者に対応するために冷たい飲料の補給場所や涼しい休息場所を確保して明示しておきましょう。

## 【参考 夏季のイベントにおける医療計画(危機管理計画)の例】

### 夏季のイベントにおける医療計画の例

=につぼんど真ん中祭り災害医療計画等を参考に作成=

#### 1. 予防

- ① 参加者の体調チェック(発熱、下痢、血圧、睡眠不足、二日酔い等)、体調不良のメンバーは医療機関を受診

#### 2. 医療体制

- ① 活動エリア(担当エリア)の設定
- ② 活動対象と目的の明確化(例:対象=観客、目的=連絡係、救護係等)
- ③ 医療統括本部、救護本部の設置、個別エリアチームとの連絡・報告フロー
- ④ 事故発生時の対応フロー(例:現場スタッフが医療本部に連絡し指示に従う)

#### 3. 医療本部の組織構成と役割

- ① 医療統括本部の役割
  - ・傷病者情報の把握
  - ・医療チームの出動指示
  - ・搬送先医療機関との連絡調整
  - ・運営チームとの連絡調整
- ② 救護所の設置場所、医師・看護師の設置人数を規定
- ③ 医療チームの構成  
例:医師、看護師、救急救命士およびロジスティックで医療チームを構成  
医療チームは、AED、手動式人工呼吸器、規定の必要機材を携行
- ④ 医師の役割(例)
  - ・救護所を受診した傷病者の診察および処置
  - ・看護師、救急救命士に対する指示
  - ・医療機関への搬送の判断
- ⑤ 看護師の役割(例)
  - ・傷病者の診察補助および看護
- ⑥ 救急救命士の役割(例)
  - ・傷病者に対する救急救命処置
  - ・傷病者の移送および搬送
- ⑦ ロジスティックの役割(例)
  - ・傷病者に関する情報の収集
  - ・無線、携帯電話による通信
  - ・医療資器材、搬送資器材の確保
  - ・会計、記録、安全管理

#### 4. 活動時間、対象エリアの規定

#### 5. 搬送先医療機関の規定

#### 6. 情報伝達ツールの規定

- ・各組織、チーム間の通信方法の規定および専用回線番号を明示  
(医療統括本部、消防指令センター等)
- ・情報伝達機器使用不能時の対応の規定
- ・マス目マップの活用  
傷病者発生場所の早期確定を図るため、マス目マップの区分番号を用いて連絡する。

7. 救急事案発生時の対応(例)

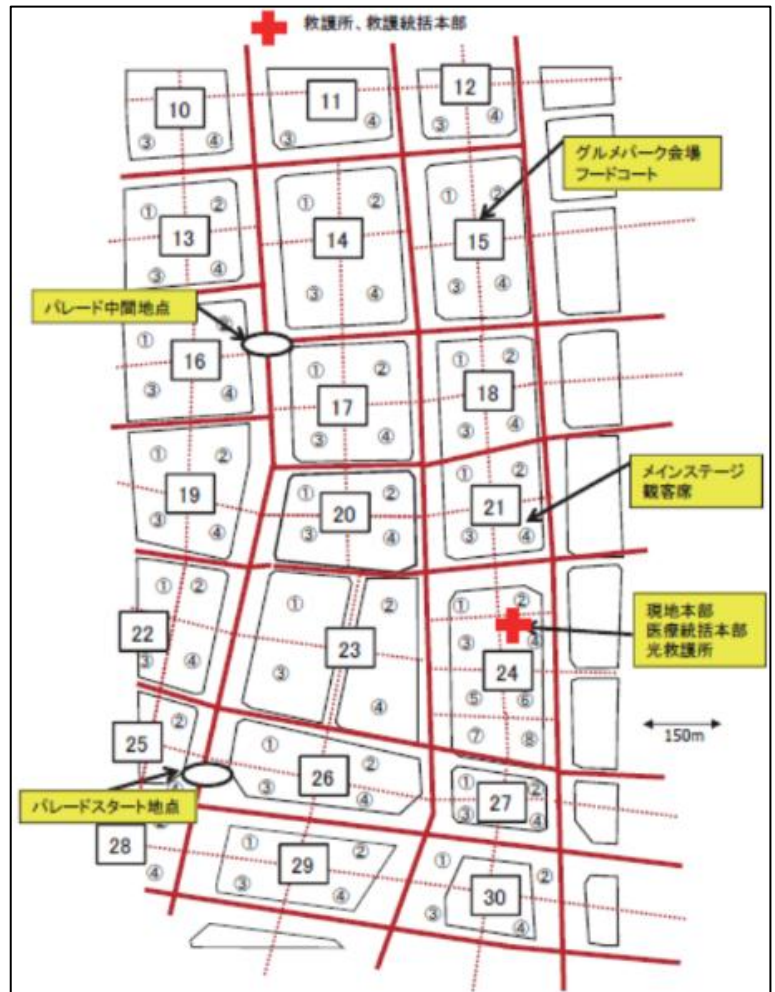
- ① 現場スタッフが直ちに医療統括に通報
- ② 医療統括が、近隣医療チームに現場への急行等を指示、必要に応じ、医師・看護師・救命士等を出動させる。
- ③ 緊急性が高い場合は、救急車・ドクターヘリを消防局に要請

8. 傷病者の対応の例(下図参照)

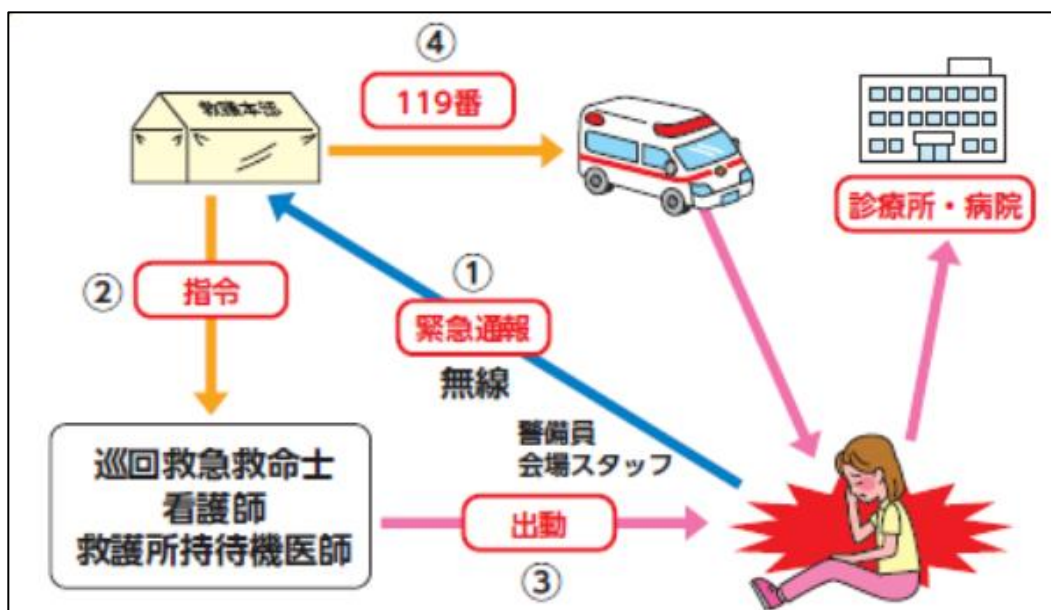
9. 記録

活動記録表に看護師、救急救命士が記録し、医療本部に提出(救急隊に引き継ぐ場合は記録の写しを手渡す)

医師が医療措置を行った場合は、診療録を作成し医療本部に提出記録表は集計整理、保管し報告する



傷病者特定のための「マス目マップ」のイメージ図



傷病者の対応の例

【参考】 医療機関への搬送について

熱中症は、症例によっては急速に進行し重症化します。熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際には、医療機関到着時に、熱中症を疑った検査と治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた最も状況のよくわかる人が医療機関まで付き添って、発症までの経過や発症時の症状などを伝えるようにしましょう。

特に「暑い環境」で「それまで元気だった人が突然倒れた」のような、熱中症を強く疑わせる情報は、医療機関が熱中症の処置を即座に開始するために大事な情報ですので、積極的に伝えましょう。情報が十分伝わらない場合、(意識障害の患者として診断に手間取るなど)、結果として熱中症に対する処置を迅速に行えなくなる恐れもあります。

医療機関への搬送にあたっては、右表「熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと」を参考に、患者の情報をあらかじめ整理して、医療機関へ伝えるようにしましょう。

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと  
(分かる範囲で記入して下さい)

- ① 様子がおかしくなるまでの状況
- ・食事や飲水の摂取(十分な水分と塩分補給があったか) 無 有
  - ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
  - 気温( )℃ 湿度( )% 暑さ指数( )
  - ・何時間その環境にいたか ( )時間
  - ・活動内容 ( )
  - ・どんな服装をしていたか(熱がこもりやすいか) ( )
  - ・帽子はかぶっていたか 無 有
  - ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点があったか ( )
- ② 不具合になった時の状況
- ・失神・立ちくらみ 無 有
  - ・頭痛 無 有
  - ・めまい(目が回る) 無 有
  - ・のどの渇き(口渇感) 無 有
  - ・吐き気・嘔吐 無 有
  - ・倦怠感 無 有
  - ・四肢や腹筋のこむら返り(痛み) 無 有
  - ・体温 ( )℃【肢下温、その他( )】
  - ・脈の数 不規則 速い 遅い
  - ・呼吸の数 不規則 速い 遅い
  - ・意識の状態 目を開けている ウウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
  - ・発汗の程度 極めて多い(だらだら) 多い 少ない ない
  - ・行動の異常(訳の分からない発語など) 無 有
  - ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有 (方法: )
- ③ 最近の状況
- ・今シーズンいつから活動を始めたか ( )日前 ( )週間前 ( )月前
  - ・体調(コンディション・疲労) 良好 平常 不良
  - ・睡眠が足りているか 充分 不足
  - ・風邪を引いていたか 無 有
  - ・二日酔い 無 有
- ④ その他
- ・身長・体重 ( cm kg )
  - ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
  - ・いままでにした病気【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】  
病名( )
  - ・現在服用中の薬はあるか 無 有  
種類( )
  - ・酒やたばこの習慣はあるか 無 有  
種類( )

【参考】暑さ指数(WBGT)別の注意事項

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における注意事項(※1)	熱中症予防 運動指針(※2)
35以上	<b>熱中症対策特別警戒情報(アラート) 発表</b> 都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合		
33以上	<b>熱中症対策警戒情報(アラート) 発表</b> 府県予報区等内いずれかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合		
31以上	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生 する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に 移動する。	<b>運動は原則中止</b>
28以上 31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温 の上昇に注意する。	<b>厳重警戒 (激しい運動は中止)</b>
25以上 28未満	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的 に十分に休息を取り入れる。	<b>警戒 (積極的に休憩)</b>
21以上 25未満	強い生活活動で 起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や 重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意 (積極的に水分補給)</b>

(※1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)より改編

(※2) (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より