

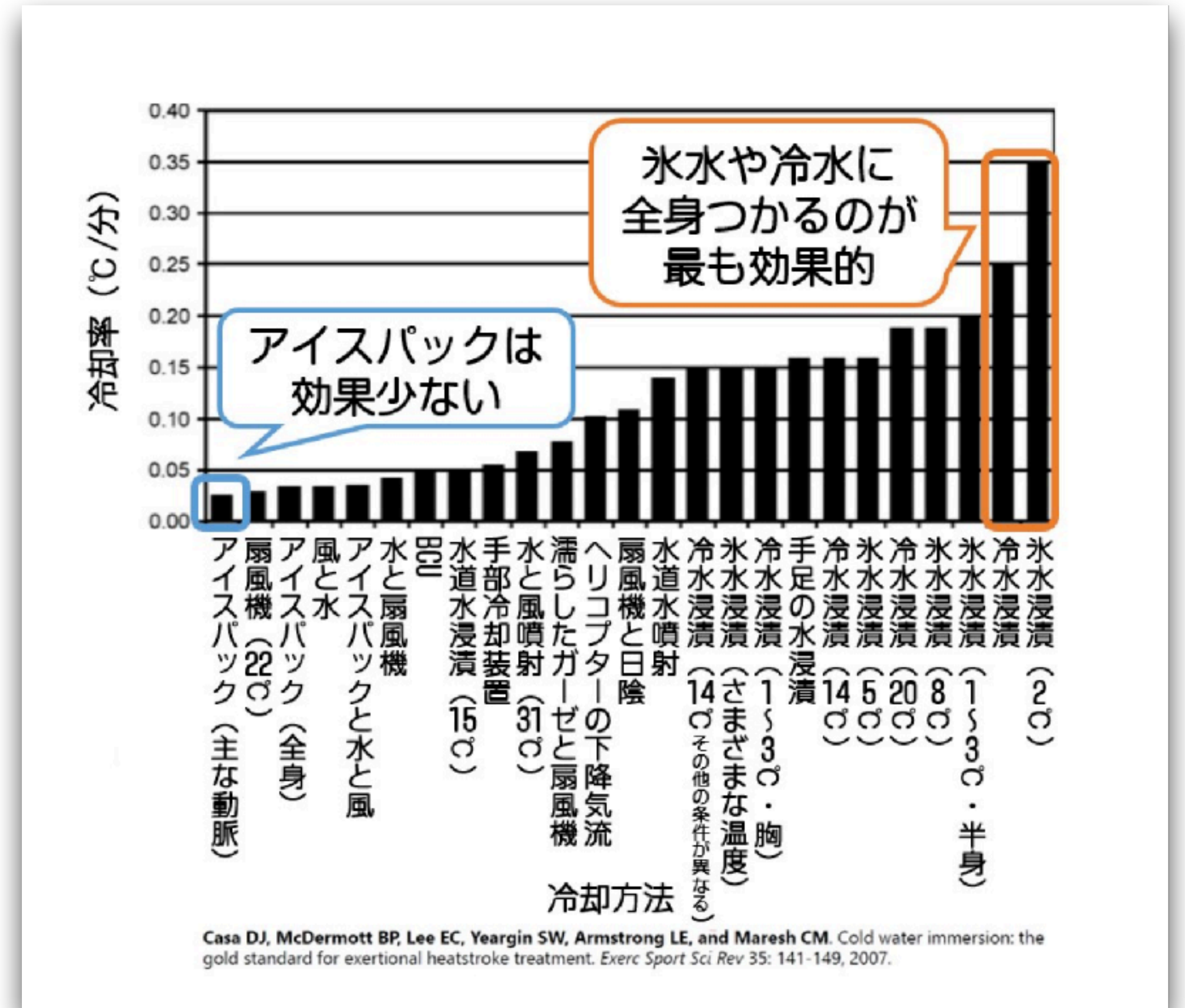
熱中症の予防と緊急対応に 万全の備えを！

2023年9月 町田市議会一般質問

意識障害が認められる熱中症で命を救うためには「冷水浴」が最も効果的

• NHKみんなdeプラス #学校教育を考える より

- コーリー・ストリンガー研究所 ダグラス・カサ所長
熱中症対策でいうと、最新のデータ分析により、
“1に冷却、2に搬送”というルールに変更されました。
かつては病院など治療ができる場所に搬送することが
第一とされてきましたが、倒れてから30分以内に
体温を下げる事ができれば、
100%命を救えることがわかってきたためです。
- 熱中症は、倒れてから10分以内に冷却をはじめれば
救命率が100%になるというアメリカの研究もあります。
確実に体温を下げるために最も効果的な処置は…
☑氷水の風呂（アイスバス）を使用すること



<https://www.nhk.or.jp/minplus/0012/topic038.html>

<https://www.nhk.or.jp/minplus/0012/topic033.html#section04>

学校におけるガイドラインの作成の手引きにも 一番最初にイラスト入りで「氷水浴・冷水浴」が明示されている。

P33～P37にて、冷却法で最も有効なのが「氷水浴・冷水浴法」と明記されている。あくまでも次に推奨されるのが水道水散布であり、救命の可能性を上げるために「氷水浴・冷水浴法」を学校でもできるように環境整備すべき！

コラム 意識障害が疑われる重症の場合の身体冷却法
現場での身体冷却法としては氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされています。学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が次に推奨されています。詳しくは公益財団法人日本スポーツ協会の啓発動画をご覧ください。
<https://youtu.be/g2FZVArhb48>



学校における
熱中症対策ガイドライン作成の手引き

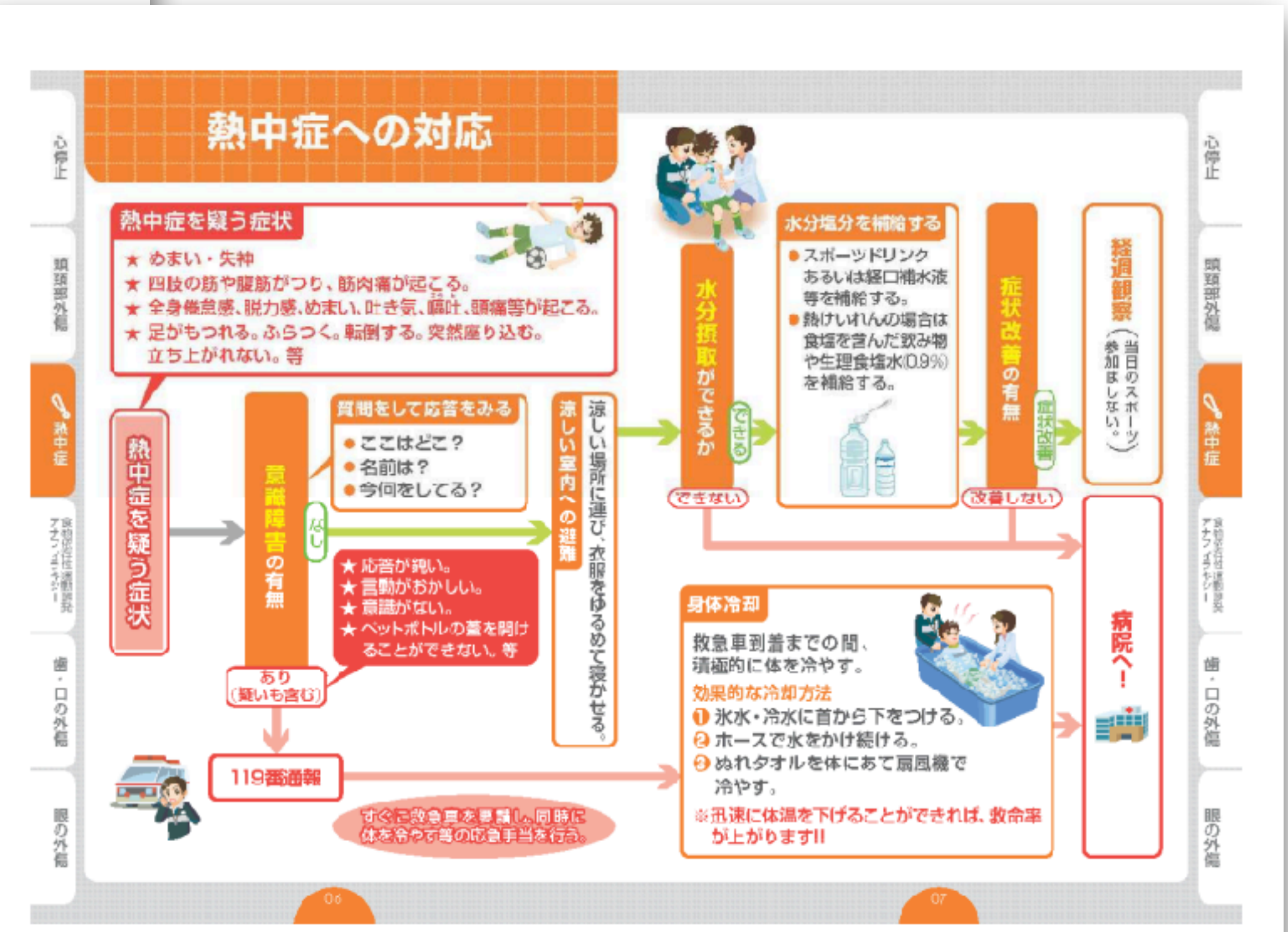


図 6-1 熱中症対応フロー

出典：令和2年度スポーツ庁委託事業、「スポーツ事故対応ハンドブック/熱中症への対応」

https://www.mext.go.jp/content/210528-mxt_kyousei01-000015427_02.pdf

重症熱中症の発生時、すぐにアイスバスができる環境を！

- ① すぐに水を貯められる「アイスバス」とできる入れ物の準備を。
※容器が大きすぎるとすぐに水を貯められず、時間がかかってしまう。人が首より下を沈められる大きさで、かつできるだけ早く水を貯められる大きさのものを準備。
- ② 氷はどこから持ってくるか、水はどこから持ってくるかの計画を。
※場合によっては水をタンクに入れておくなども。
- ③ 1、2の準備から、意識障害があった場合にはすぐに水と氷を準備するというフローを現場で共有し、緊急時に即座に冷却できる環境の整備を！