

2024.5.6 更新

スポーツ走行ご参加の皆さまへ

モビリティリゾートもてぎ

熱中症対策

～熱中症を甘く考えると大変危険です～

熱中症とは…高温多湿の環境下で引き起こされる体温調節の障害。

《症状》

- ・**軽度**：立ちくらみ、発汗、頻脈、顔面蒼白、筋けいれん(こむら返り)
- ・**中等度**：意識がもうろうとする(ぼーっとする)、大量の発汗、頭痛、嘔吐、発熱(平熱以上から39℃以下)、頻脈、手足の冷感
- ・**重度**：意識障害(昏睡)、発汗停止、全身けいれん、体温39℃以上

《手当》

- ・症状が軽度の場合、風通しの良い涼しい日陰の場所に運び、衣類を緩め、水平または上半身をやや高めにし、寝かせる。
- ・経口補水液やスポーツ飲料を飲ませる。気分不快があるときは無理に飲ませず、お近くの施設スタッフにお声がけください。
- ・**症状が中等度、重度の場合はすぐにメディカルセンター(第1パドック内)にお越しください。**

《防止対策》

熱中症は、高温多湿という環境条件の悪さだけでなく、衣類の不適・疲労・睡眠不足なども原因となる。

- ・吸湿性・通気性の良い衣類を着用する。
- ・走行後だけでなく、走行前から十分な水分を数回に分けて補給する。
- ・直射日光下では必ず帽子をかぶる(首の後ろも遮光し保護)。
- ・休憩中は、日陰で風通しのいい環境を作る。
- ・冷たいタオルまたはアイスノン(適度に凍らせたタオル)等を首に巻く。
- ・夜間の睡眠を充分とる。

以上