

7/21は

キャンプ安全の日

Camping Safety 2024 全国一斉キャンペーン 7/1~8/31
アウトドアシーズンを安全に過ごすための情報公開中



今年も夏のキャンプシーズンがやってきました。安全にアウトドアを楽しむためには、正しい知識や理解が必要です。日本キャンプ協会では毎年7月の第3日曜日、2024年度は7月21日を「キャンプ安全の日」と定め、安全に関する情報を発信し、安全で楽しいキャンプにつなげていきたいと考えています。今回は近年増加している熱中症の傾向と予防策、処置方法等について紹介します。

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します（厚生労働省「熱中症予防のために」^{※1}）。

熱中症の主な症状としては、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病と症状や重症度から分けられますが、いずれにしても早期に異常を認識し、対応をすることが重症化を防ぎ、生命を守ることに繋がります（日本救急医学会,2015「熱中症診療ガイドライン」^{※2}）。

熱中症の主な症状（公益社団法人全日本病院協会^{※3}）

- 熱失神、熱けいれん：たちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、大量発汗
- 熱疲労：頭痛、気分の深い、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 熱射病：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

熱中症の傾向

国立青少年教育振興機構が行った調査^{※4}によると、オリエンテーリング・ウォークラリー、登山・ハイキング、スポーツ活動といった屋外活動で熱中症の症状がよくみられましたが、就寝中でも熱中症がよく起きていることが分かりました。そこで、熱中症の発生要因をみると、屋外活動では気温や日差しといった環境要因だけでなく、疲労や体力不足、不慣れといった本人に係る要因を指摘する声も多くなっていました。

そのため、熱中症を予防するには、気温や日差しといった環境にだけ目を向けるのではなく、疲労や体力不足、不慣れといった本人の様子もよく観察することが大切になるといえます。熱中症の傾向や対策の詳細は「国立青少年教育施設における傷病の概況（令和4年度調査^{※4}）」（34～39ページ、41～42ページ）をご参照ください。



※1：厚生労働省
「熱中症予防のために」



※2：日本救急医学会、
2015「熱中症診療ガイドライン」



※3：公益社団法人
全日本病院協会



※4：国立青少年教育施設における
傷病の概況（令和4年度調査）

熱中症予防のポイント

1. こまめな水分補給

水分は「一気に飲み」ではなく、喉が渇く前にこまめに飲みましょう。1回の水分量は大人であれば100～200mlが目安です（こどもは50～100ml）。

運動や活動前からこまめに水分摂取をしておくことで、筋肉に水分が蓄えられ、急に汗が増えても身体が対応できます。



2. こどもの“汗っかき”は身体を休めるサイン

こどもは“汗っかき”と言われていますが、実は大人に比べ汗をかくのは上手ではありません。汗腺と呼ばれる腺の大きさやその機能が未熟だからです。そのため、頭皮や体幹部にも血流を増やし、体温の上昇に対応しようとしています。

真っ赤な顔で汗をたくさんかいているこどもは、“いったん休息”が必要です。

3. 塩分とミネラルで体を助ける

汗をかく時期は、水分だけでなく、塩飴や梅干しなどで塩分を一緒に取りましょう。

目安はコップ1杯のお水に梅干しや塩飴1個程度です。また、塩分だけでなくカリウムやマグネシウム、ビタミンB1などは、体の温度を下げることを助けてくれます。果物やきゅうり、トマトなどがおすすめです。

熱中症になってしまったら

暑い中で具合が悪くなったときは、ほかの傷病の可能性も探りつつ熱中症の可能性も視野に入れて処置を試みましょう。この場合、多くの傷病者は暑さを訴えていることでしょう。重要な判断の分かれ目は「意識がまだハッキリしているか」です。

意識がハッキリしているときは、「これ以上体に熱をこもらせない、熱を生産させない」ことです。運動を中断し、涼しい環境で適度な飲食によって休憩をしながら観察をします。もし、意識に異変が生じている場合は緊急事態です。躊躇なく119で救急車を要請すると同時に、可能な限りの方法で体を冷やすことを試みましょう。

具体的な方法は[こちら](#)^{※5}をご覧ください。

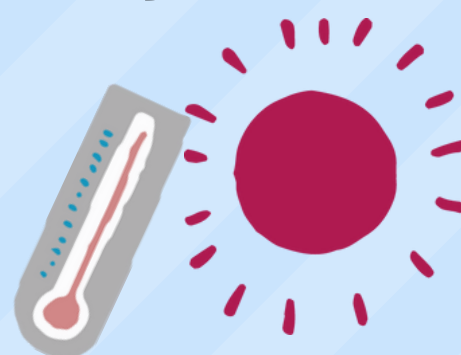


裁判例から学ぶ熱中症への対応

熱中症によって死亡等の重大な結果が生じた事案のうち、裁判となったものは詳細が判決文として公表されています。痛ましい事案ですが、機会を設けて詳細を把握することで、学べることもあるのではないかと思います。

大きくは、以下の2つがあります。

- ①熱中症への事前の対策が問題となったケース
- ②熱中症発症後の対応が問題となったケース



例えば、①としては、温度計を設置して気温を把握し適切に対応すべき注意義務があるのに、それを怠ったとして学校側の損害賠償責任を認めた裁判例などがあります（大阪地判平成28年5月24日^{※6}）。

また、②としては、生徒の様子に異変が生じた時点で休憩や水分補給を取らせ、応急処置や救急車を呼ぶ義務があるのにそれを怠ったとして指導者側の損害賠償責任を認めた裁判例などがあります（大分地判平成25年3月21日^{※7}、佐賀地判平成17年9月16日^{※8}）。

memo 熱中症の保険情報

熱中症は「急激かつ偶然な外来の事故」に該当しないとして、通常の傷害保険では保険金の支払い対象外とされる場合が多いので注意が必要です。

熱中症によって後遺症が残るリスクもあるところ、熱中症に特化した保険や熱中症をカバーする特約も近年登場しているようですので、検討に値します。



※5：熱中症になってしまったら



※6：大阪地判平成28年5月24日



※7：大分地判平成25年3月21日



※8：佐賀地判平成17年9月16日