

## 信州登山案内人試験〔記述問題〕

### 解答例

熱中症の症状の初期段階は頭痛やめまい程度で、普通の疲労や睡眠不足とあまり変わらないため、参加者の体調を細かく観察すると同時に、寝不足や前日の飲酒や仕事の疲れなど、熱中症を引き起こす要因を持った参加者がいないか確認する。また、参加前に暑熱順化行動の有無を聞いて、体力度合いの把握も併せて行うとよい。熱中症の症状は手足や腹筋のけいれんの症状がみられる熱けいれん、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感といった症状がある熱疲労、ふらついたりしばらく意識を失う熱失神の症状を見た時点で行動を中止して対処を行う。熱射病の症状（意識障害・錯乱・昏睡）になった場合は一刻も早く医療機関に搬送する。

予防策としては衣類の着脱、水分と塩分の摂取を休憩ごとにさせていただくように積極的に声をかけるとともに、確認が必要である。熱中症の対処法は休息・体温低下・水分補給を基本として、風通しの良い日陰で休息を取り、手足を心臓より高くして心臓へ血流が行くように工夫して横にさせて、衣服をゆるめてマットで仰ぐなどをして体温を下げる。