



2021危機管理マニュアル

～熱中症他～

※新型コロナウイルス等感染症に関しては「感染予防対策ガイドライン」を参照

危機管理ポリシー



予防

- 予防を徹底し、防げる事故は防ぐ！



初動

- 事象発生直後、初期対応を迅速に行い、重篤化を防ぐ！



知識

- 正しい知識をもって対応する！



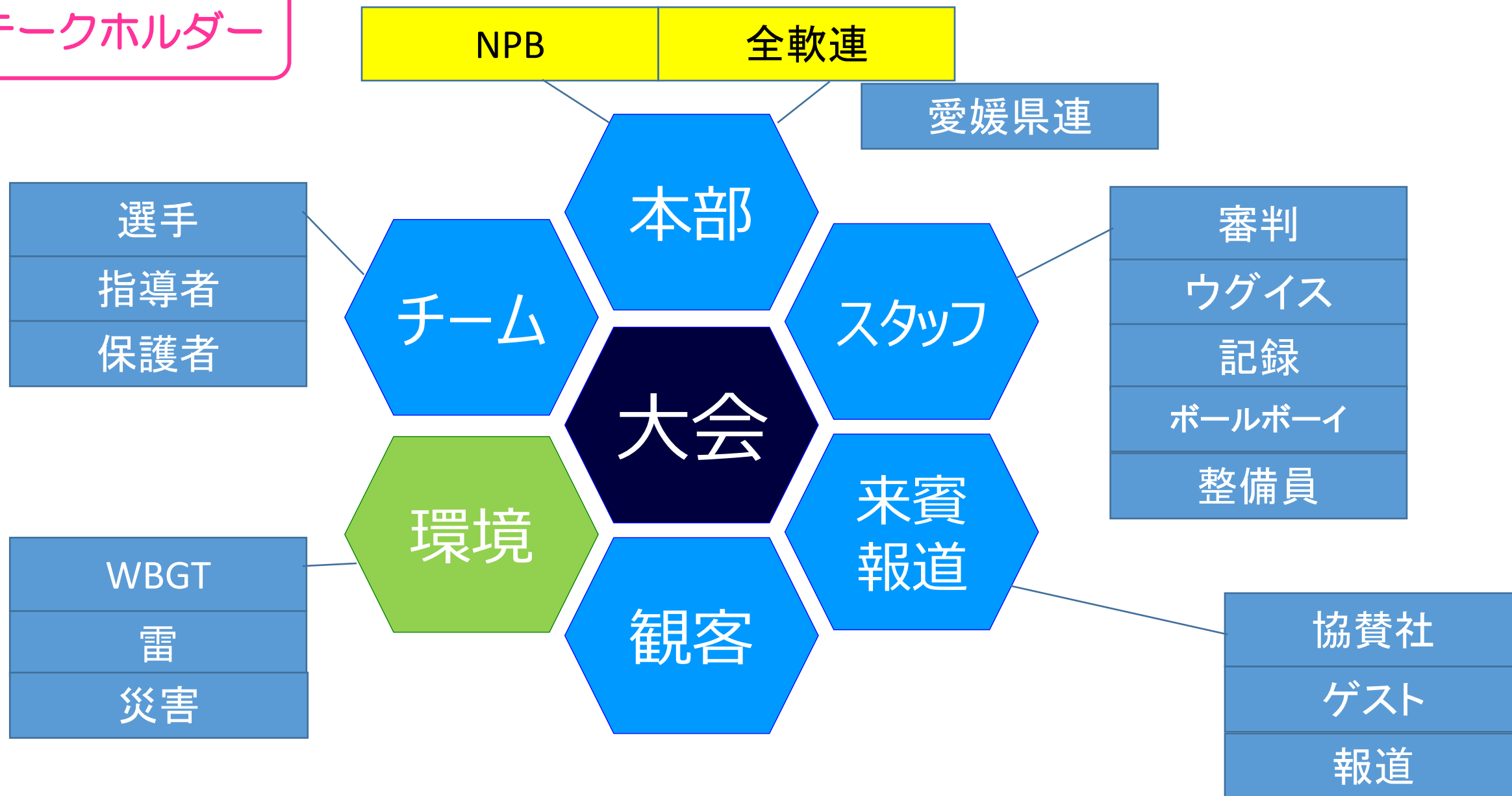
連携

- 持ち場のやるべきことを全員が理解して相互に連携する！

観察

- 気候、選手、グラウンドなどのコンディションをよく観察する！

ステークホルダー



【共通項目】



《確認事項》※本部、スタッフ、チームが確認する

- ◆ AEDの場所
- ◆ 天候（WBGT指数予測含む）
- ◆ グラウンド状態
- ◆ 近隣の医療機関の開業情報と所要時間
- ◆ 施設内構造（緊急・搬送時の導線）
- ◆ 冷却用品の保管場所

⇒集合した時に全員で確認しておくことがbest!

役割：全ステークホルダーの安全管理 (誰が何の役割を担うかを明確化する)



	担当	To Do	内容
大会運営担当	JSBB責任者 NPB責任者	試合運営（中断・中止判断）	攻撃が20分以上に達した時点で審判に伝達 雷鳴が聞こえた時に審判に伝達 災害時対応
		各方面連絡	救急車の手配、医療機関・保護者への連絡
施設担当	愛媛県連	備品の手配	冷却用品等
		看護師の手配	
		導線の確保・誘導	災害等緊急時・搬送時の誘導
チーム担当	愛媛県連	危機管理対応の確認	監督、コーチ連絡、給水係、応援来場者の案内
		コンディションの把握	健康チェックシートの回収・管理（試合ごと）
スタッフ担当	愛媛県連	審判、記録	休息判断の共有、各自水分補給方法の確認
		ボールボーイ	引率先生との連携、危機管理マニュアルの徹底
来賓・報道	NPB職員	コンディションの把握	案内、緊急時対応

チーム

役割：チームメンバーの安全管理 (誰が何の役割を担うかを明確化する)



	担当	To Do	内容
コンディショ ン管理 熱中症対策 チーム担当	監督、コーチ	コンディションの把握 備品の手配	健康チェックシートへの記録 熱中症兆候の観察（痙攣、めまい、つれ、意識、体温、呼吸、吐き気、発汗状態）
	給水係	水分補給	積極的水分補給・塩分摂取推進
		備品準備	冷却用品
		既往症の把握	アレルギー、低血糖症、喘息、その他疾患・持病
		緊急連絡先の把握	保護者への連絡
	保護者	コンディションの把握	自分の子、チームメイトの滞在期間中の様子を把握
		情報共有・相互連携	チーム、保護者間の情報共有、連携

〔原因〕

〔症状〕

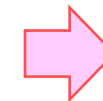
〔初動〕

熱
失神

皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こる

めまい

失神
(一過性の意識消失)

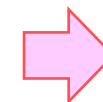


足を高くして寝かせる

熱けい
れん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下(低ナトリウム血症)して起こる

痛みを伴うけいれん
(足、腕、腹部など)



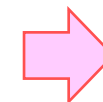
生理食塩水(0.9%食塩水)など濃い目の食塩水の補給、点滴など

熱
疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全のために起こる

脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気

嘔吐



スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給。嘔吐で飲めない時は点滴など

熱射
病

危険!!

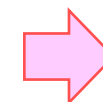
過度に体温が上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたして起こる。体温調節機能も働かない

意識障害(応答が鈍い、言動がおかしいなど)

昏睡状態

多臓器不全

死亡

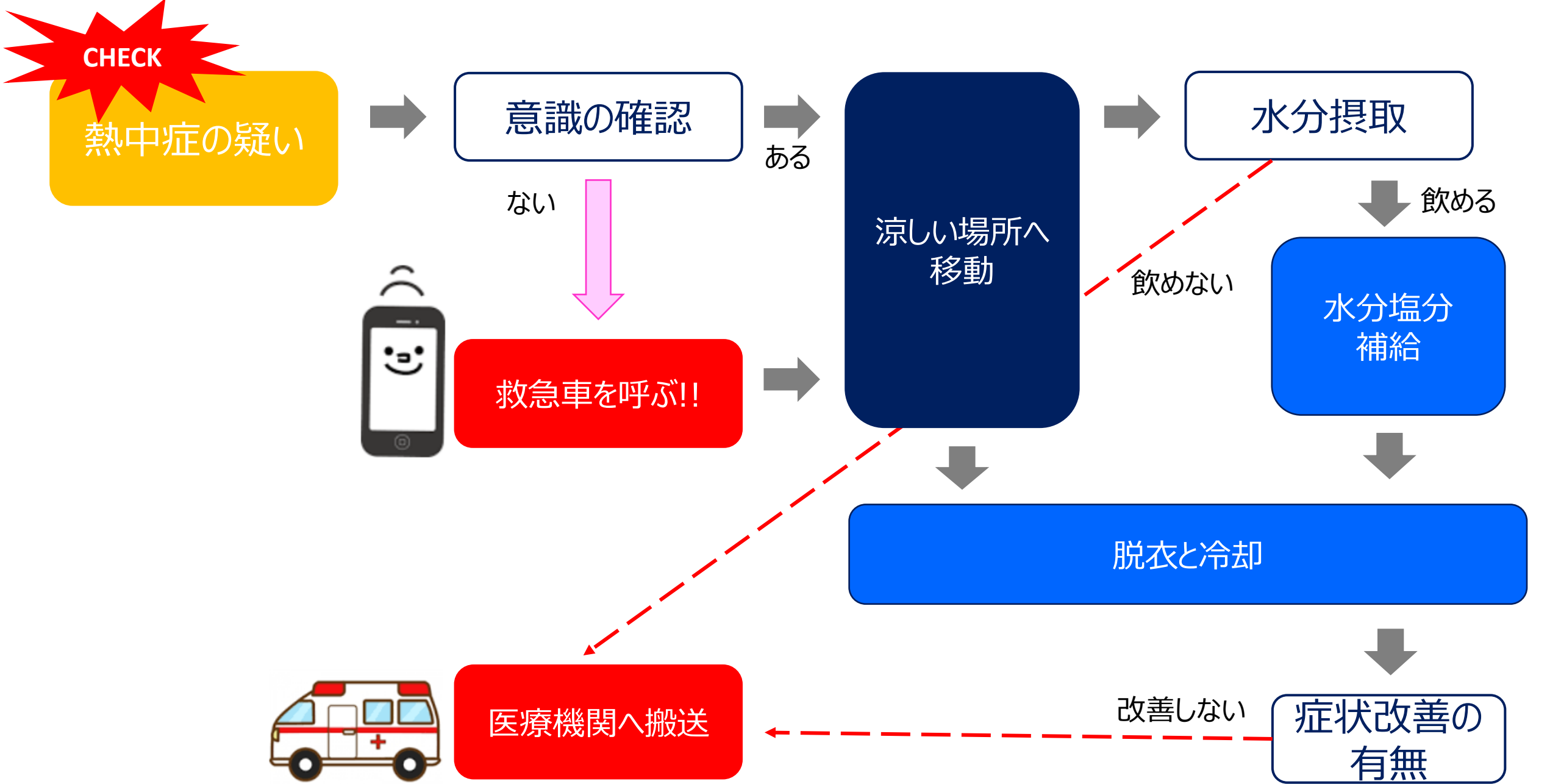


救急車

迅速な冷却措置

(アイスバス、水を掛け続けながら風を送る、大きな血管があるところを冷やす) など





身体冷却法

アイスバス

氷水/冷水に体ごと浸ける
※熱射病が疑われ、急速な冷却
が必要な時に有効
(足からゆっくり入水させる)

体の中から冷却

アイススラリーの摂取
※飲料水をシャーベット状
に凍らせたもの。体の内側
からの冷却に効果的
※スポーツドリンクを凍らせ
たものが電解質も補給でき
るので◎

水道水 散布法

体に水をかけ続ける
扇風機やうちわで
風を送り続けると効果UP

血管冷却

太い血管を冷やす
首、わき、足の付け根など太い
血管に保冷剤や氷を当てる



空調

エアコンの効いた
部屋に移動する

タオル冷却

氷水でぬらしたタオルを体に乗せる
※風を送り続けると効果的
※ぬらしたタオルは次々取り替える

手足冷却

手や足を氷水に浸ける
冷たいペットボトルなどをにぎる
※四肢は体幹よりも熱放散
効率が高い
※神経が集まっている手の平を冷やすこ
とで、体の深部体温を下げる効果あり



〔プレーイング〕

- ★運動前に体温を低下させておけば、運動中の体温許容量（貯熱量）を大きくできて効果的！

方法

- ・アイススラリーの摂取がオススメ！

試合前



〔運動中のクーリング〕

- ★体温や筋温の過度な上昇を防ぎ、疲労感や熱さなどの主観的な間隔を和らげる

注意

- ・アイスバックなどで筋温を過度に低下させると、その後の運動能力に悪影響となる場合あり

試合中



〔運動後のクーリング〕

- ★上昇した体温や筋温による疲労の軽減、筋損傷や炎症反応を抑えることができる。
- ★いつまでも体温上昇が続くと余分なエネルギーを消耗してしまうため、運動後に冷却することでリカバリー効率の向上につながる

試合後

「喉の渇き」に応じた飲水！！
体重減少量以上に水分を摂ると
低ナトリウム血症（水中毒※）の危険！
好きな時に好きな量を飲めることが大事！

※水中毒

細胞中の水が過剰になることで起こる。倦怠感、吐き気、筋肉痙攣など。重症化すると肺浮腫、脳浮腫、呼吸困難、意識障害が起こる



A)十分な休息で体調を整える
※健康チェックシートをつける

※健康チェックシートは巻末を参照

試合前

水分・塩分（アイススラリー）
を補給する

ベンチでは衣服を緩める
（防具は外す）

B)よく汗を拭く

試合中

給水タイム（3分）の徹底
2・5回裏終了時
イニングが長くなった時（20分目安）

外野ボールボーイはイニングごとに交代
（給水タイムは選手と同様に引き上げる）

水分・塩分（アイススラリーなど）
を補給する

C)糖質を補給する

試合後

汗を流す

着替える

喉の渇きに応じて自由に補給する
ことで適量の水分補給ができる



A)体調が悪いと対応調節機能が低下！疲労、睡眠不足、発熱、風邪は要注意
胃腸障害や下痢は脱水症状を起こしやすい



B)汗が蒸発する時に皮膚表面から気化熱を奪って体温を下げる
（ポタポタ落ちる汗は無駄になってしまう）



C)運動後の糖質補給は30分以内が疲労回復に効果的



心臓
しんとう

頭部
外傷

眼球
打撲

雷

過呼
吸

メ
カ
ニ
ズ
ム

胸にボールが当たるなどの機械的
衝撃によって致死的な不整脈
(心室細動) が誘発される

死球や衝突などで脳が激しく揺さ
ぶられることによって起こる
※ヘルメットは外力を弱めるが脳
の移動を抑える効果はない

チ
エ
ッ
ク

片目ずつチェック

視界に欠けているところはないか

ゆっくり目が開けられるか

見える範囲が狭くないか

二重に見えるところがないか

異物が入っていないか

雷鳴が聞こえたら
15~20km以内に近づい
ていると推測できる

すぐそばに落ちる
危険あり！！

直ちに試合を中断して避難
建物の中や落雷しても地中に
電気が逃げる車の中へ

メ
カ
ニ
ズ
ム

ストレスなど自律神経の
異常によって酸素を吸い
すぎることによって起こる

呼吸過多、
手足のしびれ、湿疹、
頭痛、パニック

横になり、ゆっくり浅く呼吸
やさしく話しかけ、会話を促す
改善しない場合は医療機関へ

心臓しんとうの治療は
直ちにAED！！

うつろ、放心状態、意
識障害、頭痛、めまい

当日の復帰は禁止
病院での検査
最低2週間はプレーしない

まずはアイシング！
目を打撲したら軽度でも必ず
眼科を受診



熱中症対策手配リスト



球場

- AED
- 医務室
- 冷蔵庫
- ベッド

愛媛県連 (医務室)

- 氷
- スポーツドリンク
- アイスバック
- クーラーバック
- バケツ
- 看護師

チーム (ベンチ)

- スポーツドリンク
- タオル
- アイスバック
- 給水係

NPB

- 危機管理マニュアル
- スポーツドリンク

健康チェックシート

疲労、睡眠不足、発熱、風邪など体調が悪い時は
体温調節能力が低下し、熱中症になりやすい

胃腸障害で食欲が低下したり、下痢があると脱水
傾向となり、熱中症になりやすい



体調が優れない時は
ちゅうちょせず休ませましょう！！

※健康チェックシートをつけ、よく選手の状態を観察して
試合出場を判断してください



NPBガールズトーナメント2021（ベンチ入り）

健康チェックシート【提出用】（ 月 日 分）

チーム名	都道府県名	登録人数	連絡責任者	緊急連絡先（携帯番号）
		大会スタッフ 記入欄	試合番号	健康チェックシート確認者 責任者名

背番号	氏名	フリガナ	体温	以下の症状の発生はありますか？該当する項目に✓を書いてください。									
				無し	発熱	鼻水	喉の痛み	体が だるい	呼吸が しづらい	味覚異常	嗅覚異常	その他	
1			℃										
2			℃										
3			℃										
4			℃										

NPBガールズトーナメント参加者 健康チェック表・行動管理シート（出発14日前～出発日まで）

		出発14日前	出発13日前	出発12日前	出発11日前	出発10日前	出発9日前	出発8日前
日付		/	/	/	/	/	/	/
体温	起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	自宅出発時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調 チェック （該当項目に✓を つけ）	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好	<input type="checkbox"/> 体調良好
	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない
	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食欲がない
	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である
	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い
	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である	<input type="checkbox"/> 風邪気味である
	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる	<input type="checkbox"/> 鼻水がでる
	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 頭痛がある
	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある	<input type="checkbox"/> 喉の痛みがある
	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 体がだるい
	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる	<input type="checkbox"/> せきがでる
	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい	<input type="checkbox"/> 呼吸がしづらい
	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある	<input type="checkbox"/> 味覚異常がある
	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある	<input type="checkbox"/> 嗅覚異常がある
		<input type="checkbox"/> ケガあり	<input type="checkbox"/> ケガあり	<input type="checkbox"/> ケガあり	<input type="checkbox"/> ケガあり	<input type="checkbox"/> ケガあり	<input type="checkbox"/> ケガあり	<input type="checkbox"/> ケガあり



参考文献：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
(公財) 日本スポーツ協会