

## 第 10 回信州登山案内人試験記述問題

### 解答例

熱中症は疲労の蓄積や寝不足なども発症の要因となるので、顧客の集合時に各自の体調や前日の様子を聞いて、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。行動中の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していただくように積極的に声をかけるとともに、確実にお客様が摂取されているか確認が必要である。万が一、熱中症の兆候を見せるお客様がいるときは、次の対処法を取る。まず休憩をさせて、体温の低下促進・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。

熱中症対処の重要な点は、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・倦怠感といった熱疲労のこの時点で対処を行う。もし、ふらついたりしばらく意識を失う熱失神の症状や、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必要があるので、早期の対処が求められる。