

保健だより

熱中症について学ぼう



熱中症って？

高温における身体の適応障害（発汗による熱放散が間に合わない）によっておこる状態の総称です。人間の体は、体温が上がると汗をかいて気化熱で体温を一定に保つようになっています。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなるため、体温が下がらなくなります。汗を沢山かくことで体内の水分や塩分などは低下し、脳への血流が不足して熱中症が起こります。熱中症は「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」に分けて考えられています。

- ✓ 熱中症の発生：気温・湿度・風速・直射日光などが関係
- ✓ 同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなる！！
- ✓ 野外だけでなく、室内（体育館）でもおこる！！
- ✓ 外気温が 24℃以上の時は、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある！！



症状と応急処置

<p>熱けいれん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●足、腕、腹の筋肉に痛みを伴ったけいれん 	<p>生理食塩水を補給し、涼しい場所で安静にさせる。</p>
<p>熱失神</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●脈や呼吸が速くなる ●顔色が悪くなる ●唇がしびれる ●めまい・失神 	<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、頭を低くして寝かす。水分を補給する。</p>
<p>熱疲労</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●全身倦怠感・脱力感 ●めまい ●吐き気・おう吐 ●頭痛 	<p>体を冷やしながら、できるだけ早く病院に連れて行く。</p>
<p>熱射病</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●異常な体温の上昇 ●意識障害 ●吐き気 ●めまい ●ショック状態 ●死亡 	<p>体を冷やしながら、できるだけ早く病院に連れて行く。</p>



理想的な水分補給って？



飲んだ水分が、血液に取り込まれて初めて水分補給が完了します。口から取り込んだ水分が血液に吸収されるのに、15～20分かかります。運動前は、500mlを2～3回に分け、運動中は、200mlを15分間隔で補給するとよい。

運動後も水分補給が必要です。スポーツドリンク、牛乳、100%果汁、夕食時の汁物などから摂取するとよい。

のどが渇く状態は脱水症状です。運動中は、のどは渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

激しい運動、運動時間が長時間になる場合、体への吸収が早い飲料を選ぶこと。理想的には、0.2%の塩分、3～6%の塩分（市販のスポーツドリンクを半分に薄めた程度）、10℃前後の水が吸収しやすく、真水より多く飲めて、体の冷却効果もあります。

熱中症予防8か条

- ▼ 知って防ごう熱中症
- ▼ 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ▼ 急な暑さは、要注意
- ▼ 暑さへの慣れも要注意
- ▼ 失った水と塩分を取り戻そう
- ▼ 体重を知ろう、健康と汗の量
- ▼ 薄着ルックでさわやかに
- ▼ 体調不良は事故のもと
- ▼ あわてるな、されど急ごう、救急処置

（睡眠不足、疲労、下痢などの時は無理をしない）

（体重減少は2%未満）

（白色、通気性、軽装）

