

# 保健便り・熱中症に注意！

明日から夏休みです。旅行、部活、勉強など色々と計画を立てている人もいます。今年は、異常な猛暑といわれ、熱中症で救急搬送されたり、死亡したなどのニュースが後を絶ちません。今年の夏休みを楽しく健康に過ごすために、もう一度「熱中症」について学び、熱中症予防に心がけましょう。

## 1. 熱中症の種類

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されます。

- ① **熱失神**(皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることによる)  
特徴:めまい 一時的に気を失う 顔面蒼白(顔色が悪い) 脈が速くて弱い
- ② **熱けいれん**(大量に汗をかき、水だけの補給で血液の塩分濃度が低下することによる)  
特徴:筋肉痛 手足がつる 筋肉がけいれんする 手足のしびれ
- ③ **熱疲労**(大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと身体が脱水状態になっておこる)  
特徴:全身倦怠感 吐き気 嘔吐 頭痛 集中力や判断力の低下
- ④ **熱射病**(体温の上昇のため脳の中樞機能に異常をきたした状態)  
特徴:体温が高い 意識障害 呼びかけや刺激への反応がにぶい ふらつく

※ここ最近、上記のような症状になった人はいませんか？熱中症の中でも特に④熱射病は重症です。

## 2. 熱中症になりやすい人

### ★体調の悪い人 (部活動前に健康状態を確認しよう!!)

寝不足や疲れがたまると体調が悪いとき、下痢で体内の水分が減っているときには、体温を調節する身体の仕組みが普段通りに働かないため、熱中症を起こす危険性が高くなる。

### ★肥満傾向の人

皮下脂肪が多いと身体の中の熱を逃がしにくくなり、また重い身体を動かすため、より多くの熱が発生する。

### ★体力のない人、持久力のない人、暑さに慣れてない人

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

### 3. 効果的な水分補給で、熱中症予防

汗には塩分が含まれています。水だけではなく、適量の塩分をとることが重要です。熱中症予防の水分補給として、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料がよいそうです。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽です。喉の渇きを感じる前に意識して水分の摂取を心がけましょう。

こまめに  
ちよつとずつ 水分補給を



のどの渇きを感じる前に

### 4. 熱中症の対応

- ① 風邪通しのよい日陰へ連れていく
- ② 足を高くして寝かせる(血圧低下のため)
- ③ スポーツドリンク、食塩水を飲ませる
- ④ わきの下、太もものつけね、首などの大きい血管を氷などで冷やす
- ⑤ 水分が飲めないときは病院へ受診させる
- ⑥ 「④熱射病」の症状があるときは救急車を要請する

### 5. 運動、部活前に注意しよう！「暑さ指数と気温」

気温が高いときだけではなく、湿度が高いときにも汗が蒸発しにくく、体温が上昇して、熱中症が発生しやすくなります。熱中症の原因となる暑さの要素は、気温・湿度・輻射熱・気流を総合的に考慮した指数をWBGT(暑さ指数)と言います。

気温 (参考)	暑さ指数	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則禁止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止) 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

※日本体育協会参考

## 熱中症を予防しよう



