

PEACE (保健だより)号外 熱中症編

猪苗代・富岡高校 保健室 2014. 6. 4

皆さん、“熱中症”って知っていますか？テレビなどで聞いたことがあっても、実際どんな症状になるのか、どう予防すればいいのかなど、わからないこともあるかと思います。

そこで、熱中症について知り、各自で予防できるようにしましょう！

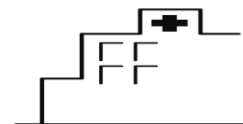


● 熱中症とは？

暑さの中で起こる障害の総称です。大きく3つに分けることができます。

- 第1段階 熱けいれん** → たくさんの汗が出て、水だけを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもの。四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。
- 第2段階 熱疲労** → 脱水が原因。全身がだるくなる、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温上昇は目立たない。
- 第3段階 熱射病 (重症)** → 体温の調節ができない、高体温と意識障害が特徴である。脱水が背景にあることが多く、脳、肝、腎、心、肺などの多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

● 熱中症が起こりやすい条件とは？



- **湿度が高い、急な温度上昇などには要注意！日中の暑い時間帯は避けて行動しよう！**
- ・ 気温が高いと熱中症の危険が高まります。それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は発生します。
 - ・ 梅雨明けなど急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。
発生時刻 → 10時から16時の間に多くみられます。暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。
- **肥満傾向の人、体力のない人、暑さに弱い人、体調の悪い人は要注意！！**
- ・ 自分の体調を考え、無理はしないようにしましょう。
- **ランニング、ダッシュの繰り返しには気をつけて！！！**
- ・ 暑い日の運動は体力を消耗しやすいので、要注意です。

● 熱中症を予防するには？

① 環境に応じて運動する

学校における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう。(目安は30分に1回程度)

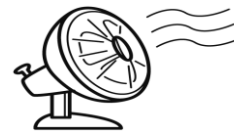


② こまめに水分を補給する

暑いとたくさん汗をかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節・運動能力が低下します。汗には塩分も含まれているので、0.2%程度の塩分を補給します。市販のスポーツドリンク(多くは、塩分濃度0.1~0.2%)を利用するのも良いでしょう。補給する量は、汗をかいて失われた分を補給するのが望ましい形です。



③ 暑さにならす



熱中症の事故は、梅雨明けの時など、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。暑さになれるまでは、激しい運動などは控えましょう。

④ できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。



⑤ 肥満など暑さに弱い人、体調の悪い時は、特に注意

暑さに耐えられるかは個人差が大きく関係しています。肥満傾向の人、体力のない人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは、暑さに弱いので、運動を軽めにするなどの配慮をしましょう。また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなります。疲労、発熱、下痢など体調不良のときには、無理に運動をしないようにしましょう！！