2013 年（平成 25 年）5 月 22 日
総務部保健室

熱中症にかからないように注意しよう！

本格的な梅雨入りを目前に、また初夏の高温多湿の時期を控えたこの時期から熱中症対策が必要となってきます。季節の変わり目の春から初夏へ向かうこの時期は、体調管理がうまくいかないことで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱が溜まります。そして、体内の調節機能が破綻して、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感等の症状が現れ、さらに重症になると意識障害などが起こります。このような状態が熱中症です。

熱中症は、体温を維持するための生理的な反応の失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまで、軽症から重症へと順次に移行する連続的な病態のように思われていますが、病状の急激な重症化の予測は困難ですから注意が必要です。

したがって、熱中症の疑いがあるときには、緊急事態であることを認識し、現場ではすぐに体を冷やし始めるなどの応急処置をすることが必要です。また、ためらわずに救急隊の要請をして医療機関に患者を搬送しましょう。

○　熱中症の症状

重症度	症　　状
1 度（熱痙攣）	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返りがある（痛い）、汗が拭いても拭いても出てくる
2 度（熱疲弊）	頭痛、吐き気がする、吐く、体がだるい（倦怠感）、虚脱感がある
3 度（熱射病）	意識がない、体がひきつける、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、高い体温である

○　熱中症予防対策

健全な体調維持に努めるために、日常生活で暑熱を避ける、服装の工夫、水分補給、運動時の環境工夫などに努めましょう。

1.　日常生活での注意事項

・ 暑さを避けましょう
・ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用しましょう
・ こまめに水分・塩分を補給*しましょう
・ 急に暑くなる日に注意しましょう
・ 暑さに備えた体力づくりをしましょう
・ 個人の条件を考慮しましょう
・ 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

2　.運動時の注意事項

・ 環境条件を把握しておきましょう
・ 状況に応じた水分補給*を行いましょう
・ 課外活動中におけるダッシュ、シャトルランなどの無理なトレーニングはしない
・ 暑さに徐々に慣らすこと
・ 個人の条件や体調を考慮すること
・ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用しましょう
・ 具合が悪くなった場合は早めに中止等の措置をとる

***　市販品の経口補水液(Oral Rehydration Solution)である OS-1、ポカリスエットに等量の水を加えたもの等がよいでしょう。**

○　熱中症予防のための体調管理チェック

□　夜更かし等で睡眠不足
□　お酒を飲みすぎて二日酔い
□　風邪等による発熱や、下痢などによる脱水
□　朝ご飯を食べていない
□　何となく体調がよくない