

熱中症に気をつけよう！



奈良県立桜井高等学校保健室

熱中症とは・・・

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症の症状・・・

重傷度Ⅰ度： 手足のしびれ、筋肉のこむら返り（痛み）、気分が悪い等

重傷度Ⅱ度： 頭痛、吐き気・嘔吐、意識が普通でない等

重傷度Ⅲ度： 意識消失、けいれん、呼びかけに対して反応がおかしい、まっすぐに歩けない



★ 意識がない場合（自力で水分が飲めない）

- ◎救急車を要請
- ◎水分を補給する
- ◎体を冷やす



★ 意識がある場合（自力で水分が飲める）

- ◎水分を補給する
- ◎体を冷やす



熱中症の応急処置



身体の熱を逃して体温を下げる

- ①涼しい場所へ移動
- ②体温を下げる

衣服をゆるめ、氷を入れたビニール袋などで首、わきの下、足の付け根などを冷やし、うちわであおぎ、風を送って冷やす。顔色が青いときは、足を高くし、手足の先から、体の中心におけてマッサージ。

- ③水分補給 0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクで水分補給



回復しても容態が急変することがあるので、運動は中止し、必ず病院で診てもらう！

★手作りスポーツドリンクの作り方

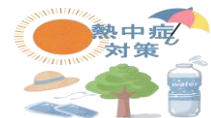


水 1ℓ、砂糖（大4）、塩（小1/2）、レモン汁（大2） 入れてよく混ぜる



予防のポイント

こうすれば熱中症は予防できる！



- 1 体調を整える（朝食をしっかり食べ、3食バランスよく食べる。夜はしっかり寝る）
- 2 服装に注意（通気性の良い白っぽい通気性の良い素材。帽子の着用）
- 3 こまめに水分と塩分補給（汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどを、少しずつこまめにとる）

スポーツ時の水分補給のめやすは、運動前は（250～500ml）、運動中は15分から30分ごとに（1口から200ml）。水分のほか、塩分やミネラル（2～4倍に薄めたスポーツドリンク）を補給。熱中症は気温・湿度・風速・直射日光などが関係し、同じ気温でも湿度が高い梅雨時等は、危険性が高まる。過去に熱中症になった人や暑さに慣れていない人も注意が必要。