



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・・・

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こすこと

熱中症の症状・・・

- 重傷度Ⅰ度：立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
筋肉痛、こむら返り（発汗に伴う塩分の不足で生じる）、大量の発汗
- 重傷度Ⅱ度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識が普通でない等
- 重傷度Ⅲ度：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温等

熱中症の判断

気温や湿度が高い環境のなかで、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられた時は、熱中症が疑われます。
なかでも、高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は、重症です。



★意識がない場合（自力で水分が飲めない）

- ◎救急車を要請・AEDの手配
医療機関へ搬送
- ◎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衣服をゆるめ、身体を冷やす
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。
顔色が青い時は、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（体温チェック。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、こまめに摂取）
- 4 エアコン使用時もこまめに換気（扇風機や換気扇を併用し室温は28度、換気も忘れずに行う）
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です。