



熱中症 予防

期末考査も終わり、7月に入りました。これから夏本番を迎え、体温調節などの健康管理が難しい時期になりますね。6月30日に運動部の代表2名に救急救命講習会を実施しました。特に熱中症対策は、大塚製薬さんに来ていただき専門的な知識を教えてくださいました。

【熱中症って何?】

気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。ひどいとき命に関わることもあるので、十分に注意してください。

熱中症 に注意 して!

【熱中症が起こる仕組み】

- ① 私たちのからだは、36℃前後に保たれるよう体温調節されています。
- ② 気温が高い場所や、湿度が高い場所に長くいると、体温調節機能が上手くはたらかず、体の中の熱を外ににがすことができなくなります。
- ③ 体の中に熱がこもり体温が上がったり、急にたくさんの汗をかいたりして、体の中の水分や塩分が失われ熱中症になります。

【どんなときに熱中症になりやすい?】

- ・「気温が高い場所」「湿度が高い場所」でなりやすいけれど、気温が高くて風通しの悪い場所であれば、「室内」や「夜」、「冬」でも、熱中症になります。
- ・「睡眠不足」や、「朝食など食事を抜く」「暑さに慣れていない」など体調が万全でないときにもなりやすくなります。

熱中症の症状

【軽症(Ⅰ度)】応急処置と見守り

意識障害がなく、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)

【中等症(Ⅱ度)】医療機関へ

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感
集中力や判断力の低下

【重症(Ⅲ度)】入院加療

意識障害、けいれん発作、発汗停止

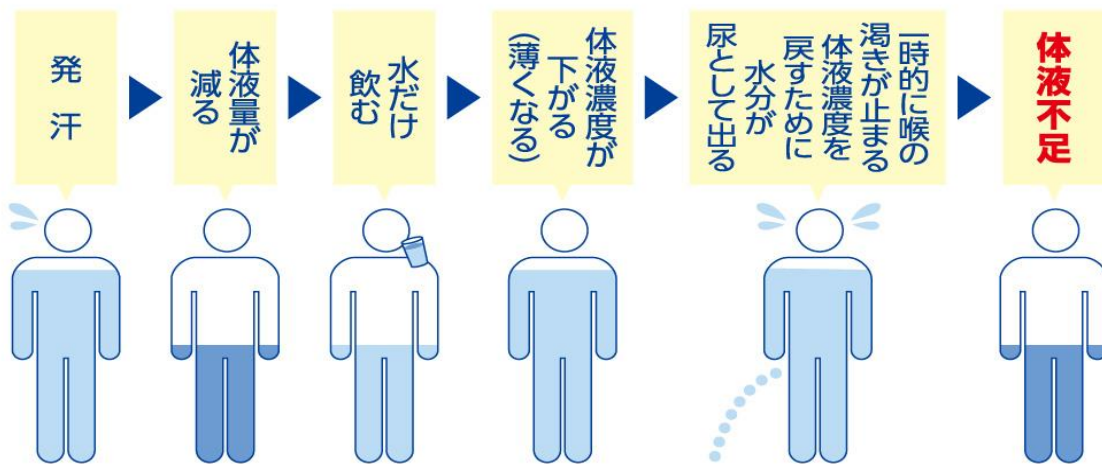
すぐに涼しい場所へ移し体を冷やすこと、水分を自分で飲んでもらうことが重要。誰かがそばに付き添って見守り、意識がおかしい、自分で水分・塩分を摂れない、応急処置を施しても症状の改善が見られないときは、すぐに病院へ搬送

すぐに病院へ搬送
Ⅱ度(中等症)とⅢ度(重症)、救急隊員や医療機関に搬送後に医療者が判断します。

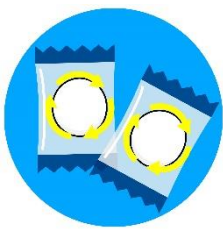
水だけじゃダメ!?



熱中症対策で水分補給をしようとして水だけを摂取すると、「自発的脱水」という状態を引き起こします。「自発的脱水」とは体液（塩分、カリウム、カルシウムなどを多く含む）の濃度を保とうと、一時的に喉の渇きを止め、余分な水分を尿として排出する体の防御反応です。「自発的脱水」に陥ると汗をかき前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因になります。



コーヒーやお茶も利尿作用があり、水分を体の外へ出してしまうので熱中症対策としてはダメです。塩分補給剤や経口補助液、スポーツドリンクなど上手く利用して水分補給をしましょう。



飲むタイミングは、
喉が渇く前にこまめに少しずつ

<熱中症を予防しよう!>

- 十分な睡眠をとる
- 食事を3食食べる
- こまめな水分・塩分補給
- 涼しい服装をする（帽子・日傘も利用する）
- 無理をせず徐々に暑さに慣れる
- 体調不良の時は無理をしない

- 毎日の健康観察で自分の体を観察し体調の変化に気付きましょう。
- 周りの人の様子も気をつけ、いつもと様子が違うなと感じる人がいたら早めに声をかけてあげてください。