

## 熱中症予防について

- 運動をすると体にたくさんの熱が発生しますが汗をかくことによって熱を放散し、体温があがらないようにしています。暑い中での運動ではたくさんの汗をかきますので、水分を補給しないと脱水症状になってしまいます。また、熱の発生に対して熱の放散が追いつかないと体温がどんどん上昇するので熱中症の危険も高くなります。
  - \* 熱中症とは暑いところで激しい運動をしたときなどにおこる障がいのことで熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病などがあります。
    - ・ 熱失神  
皮膚に近い血管がひろがって体温調整のために血液の流れに異常をきたす。脈が速く弱くなり呼吸も早く、顔色が悪くなってきます。血圧が下がって一時的に意識を失ったりします。
    - ・ 熱疲労  
大量の汗をかいて体の水分が不足して起こります。目まいや頭痛、吐き気がおこったりします。
    - ・ 熱けいれん  
大量の汗をかいたために塩分が欠乏して、筋肉に痛みやけいれんがおこります。
    - ・ 熱射病  
体温コントロールが出来なくなり、体温がどんどん上がり、意識がなくなったり言葉がおかしくなったりします。死亡することもあり、たいへん危険な状態です。

## 水分補給について

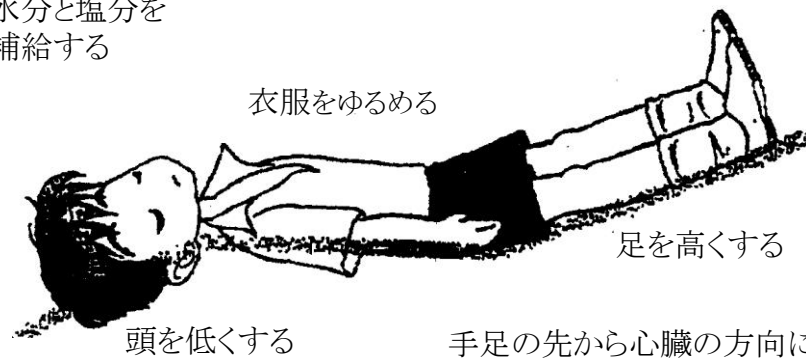
- 汗の量は1時間に1リットルにも及ぶ水分が失われますが、補給するときには一度にたくさんの量ではなく、少しずつ計画的に摂るようにします。飲みやすさや体のためにも塩分を含んだものを摂るようにします。
    - \* 飲みやすく、胃にたまらなく吸収されやすいもの。
      - ・ 水道水程度の温度のもの  
(冷えすぎたものは胃に負担がかかるので避けます。)
      - ・ 0.2%程度の塩分を含んでいるもの
      - ・ 3~6パーセントの糖質を含んでいるもの  
(糖分は、運動中のエネルギー源として持久力の向上に役立ちます。)
- 【市販のスポーツ飲料を1/2程度に薄めたものが良いでしょう】
- ◆ カフェインが含まれるものは、利尿作用があるため水分補給には適しません。

## 救急処置

### ○ 熱失神・熱疲労の処置

涼しい場所に運んで寝かせる

水分と塩分を  
補給する



衣服をゆるめる

足を高くする

頭を低くする

手足の先から心臓の方向に  
マッサージするのも効果的

### ○ 熱けいれんの処置

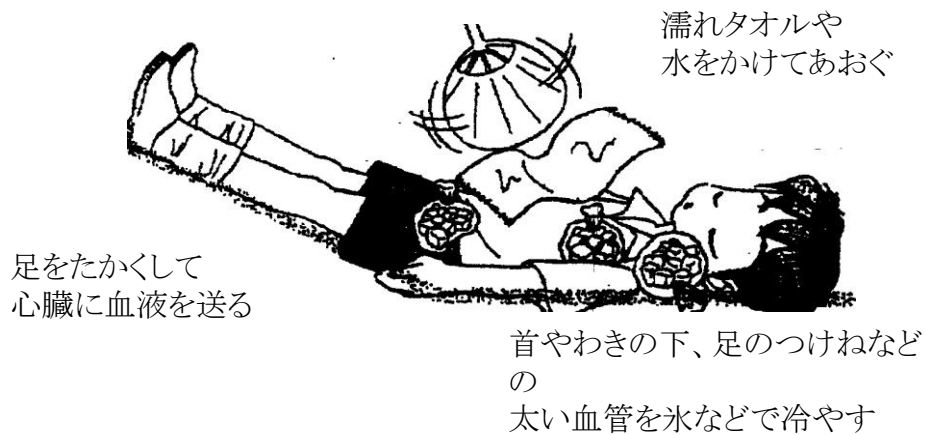
熱けいれんの場合は意識に問題はないので、生理食塩水0.9%を補給すれば通常は治ります。

### ○ 熱射病の処置

いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが重要です。

現場での処置を素早くおこなって一刻も早く病院に運んでください。

**※死亡の危険がある緊急事態です。一刻も早く病院へ！**



濡れタオルや  
水をかけてあおぐ

足をたかくして  
心臓に血液を送る

首やわきの下、足のつけねなど  
の  
太い血管を氷などで冷やす

\* 体調不良(疲労・発熱・風邪・下痢)の時は体温が上がり、熱中症になりやすくなります。  
無理をせず、楽しい球技大会にしましょう。