

保健室だより



平成 20 年 7 月発行
大正大学保健室

暑い夏がやってきました！
今回は「熱中症」について考えてみましょう。

熱中症の事故は、大変に身近なところでおきています。そのため、十分にその危険性を認識しておくことが必要です。また、スポーツによる熱中症の事故は、適切に予防をすれば防げるものです。熱中症に関する正しい知識を十分に把握して、しっかり予防しましょう。

“熱中症予防”

◆スポーツ活動中の熱中症予防 8 か条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、されど急ごう救急処置
3. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
4. 急な暑さは要注意
5. 失った水と塩分取り戻そう
6. 体重で知ろう健康と汗の量
7. 薄着ルックでさわやかに
8. 体調不良は事故のもと



出典：(財) 日本体育協会

◆熱中症とは

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、**熱失神**、**熱疲労**（熱ひはい）、**熱けいれん**、**熱射病**に分けられます。この中で、もっとも重いのが「**熱射病**」で、これは死亡事故につながります。

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係します。

◆熱中症の原因と症状

熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となって、脈拍は、速く・弱くなる。

熱疲労 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

熱けいれん 大量に汗をかいたときに、水分だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。

熱射病 体温の上昇によって、中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高い。

◆熱中症の救急処置

熱失神、熱疲労

◎涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。水分の補給には 0.1~0.2% 程度の食塩水が適当です。

◎足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージするのも有効です。

◎吐き気や嘔吐などで水分が補給できない場合は、病院で点滴を受ける必要があります。

熱けいれん

◎生理食塩水（0.9%）を補給すれば、通常は回復します。

熱射病（死亡する可能性の高い緊急事態）

◎体を冷やしながらか、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。

◎いかに早く体温を下げて、意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。体温を下げるには、水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方法、頸、脇の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。

◎循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。

***万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。**