

# スポ振通信

## 熱中症

### ～ 予防と対策～

夏に運動する時に気をつけないければならないこととして、一番に挙げられるのが熱中症です。

近年、猛暑が続いていることもあり、よくクローズアップされています。熱中症にならないためにはどのような予防をしておけばよいか、もしも熱中症になってしまったときにはどのような処置を行えばよいか・・・皆さんはご存知でしょうか？

熱中症は重度の場合、生命の危険に関わることもあります。熱中症について知り、対策を行い未然に防げるようにしましょう。



# ○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、熱けいれん、熱疲労、熱射病などがあります。

## ①熱失神

危険度⚠

【原因】 炎天下に長時間いたり、高温多湿の室内で起こりやすく、皮膚血管の拡張、下肢への血液貯留で血圧が低下、脳血流が減少しておこるもの。

【症状】 めまいや失神など。体温は正常で発汗が見られる。

【対処】 足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

## ②熱けいれん

危険度⚠⚠

【原因】 大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こる。

【症状】 痛みを伴う筋肉のけいれん。体温は正常で発汗が見られる。

【対処】 生理食塩水など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

## ③熱疲労

危険度⚠⚠⚠

【原因】 大量の発汗に対して水分・塩分補給が追いつかず脱水症状になったときに起こる。

【症状】 脱力感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられ、皮膚は冷たく、発汗が見られる。

【対処】 スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することで通常は回復する。嘔吐などで、水が飲めない場合は、点滴などの医療処理が必要。

## ④熱射病

危険度⚠⚠⚠⚠

【原因】 体温調整が破綻し、40℃以上体温が上昇して脳機能に異常をきたした状態。

【症状】 高度の意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい等）がおこる。体温は40℃以上まで上昇し、発汗は見られず、皮膚は乾燥している。

【対処】 死の危険のある緊急事態であり、できるだけ早く体温を下げなければならない。救急車を要請し、速やかに冷却処置を行う。

# ○熱中症を予防するには・・・



## ①暑いときの無理な運動は事故のもと

気温が高い、湿度が高いと熱中症になりやすくなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性が高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境に応じて、強度の調整、こまめな休息、水分補給を心がけましょう。



## ②急な暑さに要注意

急に暑くなったときに熱中症は多く発生しています。暑さに慣れるまでは軽い短時間の運動にし、徐々に強度や運動量を増やしていきましょう。



## ③失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンク等で0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

水分は運動による体重減少が2%を超えないことを目安として補給しましょう。運動前後に体重を測る習慣をつけると、体調管理にも役立ちます。



## ④薄着スタイルでさわやかに

衣服は皮膚からの熱の出入りに関係しています。吸湿性や通気性のよいものを身につけましょう。防具をつけるスポーツ、武道は休憩中に衣服を緩め、できるだけ熱を逃しましょう。

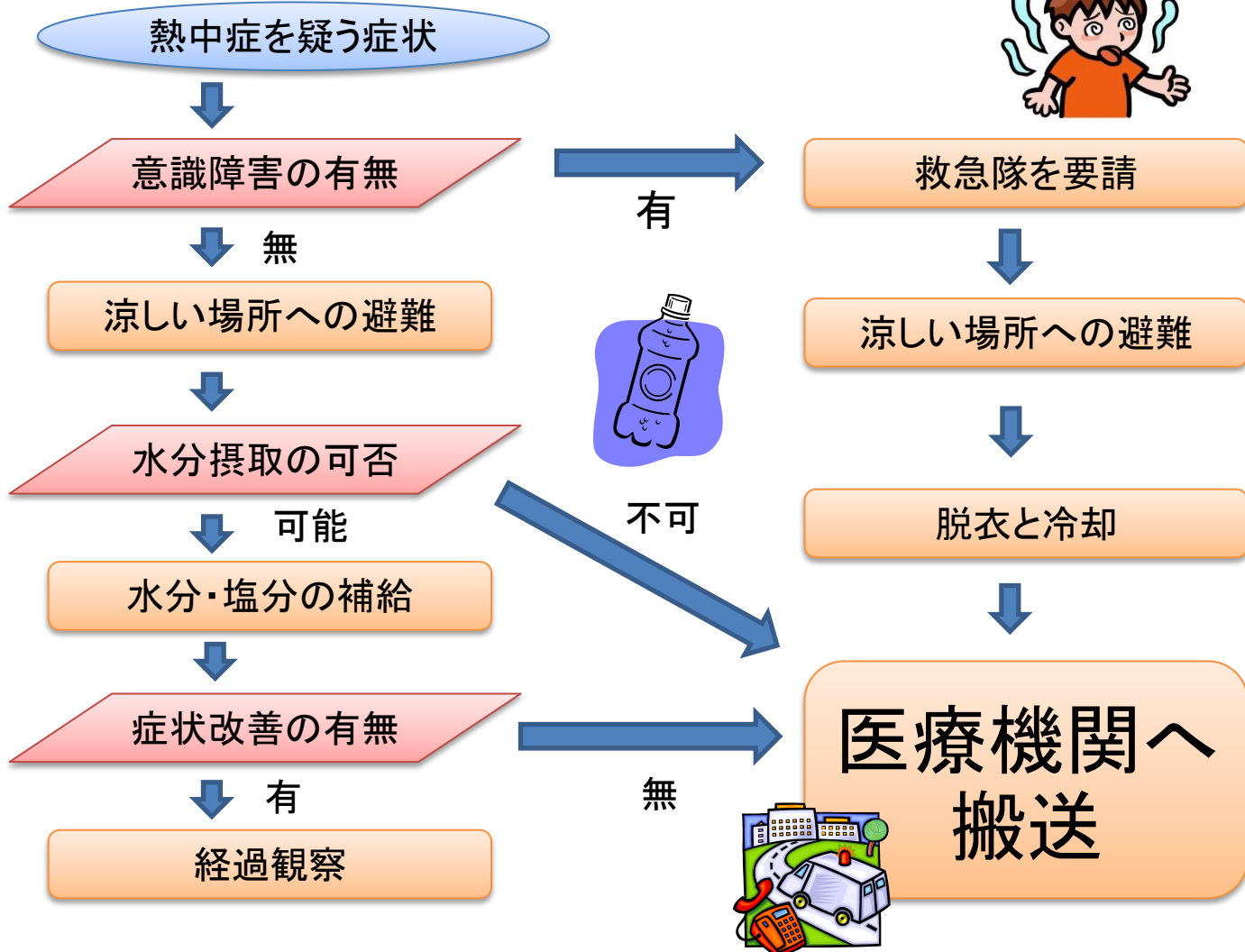
## ⑤体調不良は事故のもと



体調が悪いと体温調整能力が低下し、熱中症につながります。体調が悪いときは無理に運動をしないようにしましょう。

また、体力の低い人や暑さに慣れていない人、熱中症をおこしたことがある人は要注意です。

# ○熱中症になってしまったら・・・



体調管理や服装等の準備と、運動中の休息、水分補給を行い、未然に予防しましょう。運動中に体調の異変を感じた時はともに活動している人へ伝えましょう。また、屋内体育施設では熱中症対策として氷やスポーツドリンクを常備設置していますので、体調が優れない時は事務所へ声をかけてください。

参考文献 『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』  
公益財団法人 日本体育協会