



熱中症

NO、5-2

日射病を軽く見てはいけない11

熱中症とは？

暑い環境で発生する障害の総称です。

(熱射病、熱疲労、熱失神、熱ケイレン)

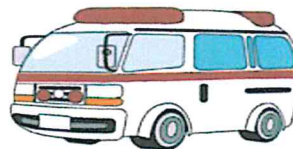
一歩誤ると命取りになります。



<原因と症状>

熱射病	暑い環境で激しい運動などを行うと、発生した熱が体表面から放出できず、 体温が上昇 (40℃前後)し、中枢神経が障害され 意識障害 が起こる(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど) (死亡率が高い25~40パーセント)
熱疲労	大量の発汗で水分・塩分が足りないため 脱水症状 が起こる(めまい、頭痛、吐き気、脱力感、倦怠感などの脱水症状)
熱失神	長時間 炎天下で動き回っていると発汗による 脱水 と末梢血管の拡張が起こり、 脳の血流減少 が起こる。(めまい、失神、顔面蒼白、脈が速く弱い、血圧が低下)
熱ケイレン	大量に汗をかいたのに 水だけしか飲まなかった 場合、血液の塩分濃度が低下して起こる(足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなった ケイレン が起こる)

救急処置



■熱射病 (死亡する可能性大)

→体を冷やししながら病院へ

現場の処置が重要

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。
- ★ 頸、脇の下、足の付け根など氷やアイスパックを当てる。

太い血管のあるところ
を冷やす



■熱疲労

涼しい所に移し衣服などを緩めて寝かし、**水分や0、2%位の塩分**を補給をすると回復。吐き続け、水分補給の無理な時は病院で点滴を受けましょう。(0、1~0、2%の塩分とはナトリウム量が40~80mg/dl位ですので成分表で確認しましょう)



■熱失神 (急に運動を止めた時に起こりやすい)

涼しい所へ移動し、衣服を緩めて寝かし、水分を補給すれば回復します。



■熱ケイレン

通常(0、9%)**生理食塩水**を補給すれば回復します。(塩分を含む水分や水といっしょに塩をなめるなどする)



日本体育協会で発表した

<スポーツ活動中の熱中症予防8ヶ条>

- 1、**知って防ごう熱中症**
気温や室温が30℃以上になると危険度が高い。
- 2、**暑い時、無理な運動は事故のもと**
体調が悪い時や疲労しているとき、発熱・下痢がある時の運動は止めましょう。
- 3、**急な暑さは要注意**
熱中症の事故は急に暑くなった時(梅雨明けや合宿の1日目など)に起きています。
- 4、**失った水と塩分を取り戻そう**
水分を補給しないと脱水になります。また、汗からは水と同時に塩分も失われますので、水分補給には**0、1~0、2%位の食塩**と5%位の糖分を含んだ飲み物などで補給しましょう。(スポーツドリンク等)
- 5、**体重で知ろう、健康と汗の量**
体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下します。
- 6、**薄着ルックでさわやかに**
屋外では**帽子**を着用したり、出来るだけ熱を逃がすような服装を心がけましょう。
- 7、**体調不良は事故のもと**
体調が悪いと体温調節能力が低下して、熱中症に罹りやすくなります。
- 8、**あわてるな、されど急ごう救急処置**
万一来て、**救急処置**を知っておきましょう。

大成会広報室

