

はつらつ通信

Vol.17

Medical Information "HATSURATSU"

熱中症にご注意下さい

熱中症予防の4力条

佐賀県ホームページ (<http://www.pref.saga.lg.jp/web/>)より抜粋

1

まずは正しい"予防法"を知っておきましょう



併用して設けることをお勧めします。

暑さ指数を参考に、「暑い最中の運動、急な激しい運動、長時間の運動」は避ける。
熱中症は、正しい「水分補給」と適切な「休憩」、風通しのよい軽い「衣服」で予防しましょう。

正しい水分補給



水分補給はとても重要。

特に、集団で活動するクラブ活動などでは、定期的に強制的に水分補給を行う機会と個人が好きなときに自由に飲める機会を

飲料水は、吸収をよくするため、塩分などの電解質や糖分量を少量含んだスポーツドリンクが良いと言われています。

特に汗で奪われやすい塩分摂取は重要で、0.2%前後の食塩水（水100mlにつき半つまみの濃さ）が最適です。

注！

麦茶やお茶は、真水なので、多量に飲むと、血液が薄まり、塩分低下となり、筋肉が痙攣するなどの症状（こむら返り）が出る場合がありますので、注意しましょう。また、カロリーオフの飲料水によく使わ

効果的な飲み方



れているステビアなどの人工甘味料は下痢を誘発することがあるので注意が必要です。

運動開始前

30分くらい前に1回100ml程度×2～3回。

運動中

20～30分おきに1回100～200ml程度。

運動の後

直後から就寝前までに汗で体重が減少した量を補うつもりでまんべんなく摂取してください。

※飲み物の温度は、常温もしくは5～10℃程度に冷やしたものを。

※組成は、塩分を0.2%前後含んだもの。水100mlに、塩半つまみ程度。吸収されやすく、回復が早い。



2

正しい"対処法"を知っておきましょう



まずは、熱中症の症状を知っておきましょう。「熱中症」とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節の仕組みが破綻した状態です。従来は、熱けいれん、熱疲労、熱射病という分類が使われていましたが、現在は症状・重症度により左記のように分類されています。

環境省の重症度分類から

1度(軽症)

●めまい●失神(＝立ちくらみ)…脳への血流が瞬間的に不足した状態
●筋肉痛●筋肉の硬直(＝こむら返り)…発汗で塩分などの電解質の欠乏

2度(中等症)

●頭痛●吐き気●嘔吐●倦怠感●虚脱感●体調不良



3度(重症)

●意識障害●痙攣●手足の運動障害…呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクとひきつけを起こす。まっすぐ歩けない、走れないなど
●高体温●触ると熱いという感触。

正しい対処法を知り、応急処置をしましょう。

いつもと違うと感じたら、「迷わず救急車(119番)」を呼びましょう。

熱中症を疑ったら? 以下の手順で応急処置を

1 安静にして寝かせる



木陰かエアコンの効いた場所に寝かせる。

3 水



意識がある場合には水分補給を。0.2%の食塩水あるいは塩分と糖分を適切な割合で含んだスポーツドリンクを飲ませる。意識がなければ禁。

5 救急車



すぐに回復しない場合や迷ったときは、119番通報し、早めに救急車を呼びましょう。

2 楽な姿勢



衣類を緩める。血の気がなければ、足を高くして寝かせる。

4 身体を冷やす



まずは、大きい血管の上(首、脇、太ももの付け根)を中心に冷却バックを。その後、皮膚全体に「ぬるま湯」か「常温」の水を噴霧する。※水が蒸発する時に、一緒に体温が奪われ、熱が下がるしくみ。冷水では蒸発しにくく、また血管が収縮してしまうので体温が下がりにくくNG。

3

熱中症にかかりやすい人を知っておきましょう。



新入生や高齢者、子どもなど体力の弱い人

寝不足、体調不良者

アルコール摂取後(二日酔いやスポーツ時のアルコール摂取の人)や風邪による発熱等で脱水状態にある人

持病(特に糖尿病、高血圧、心臓病など)のある人
※特に、糖尿病、高血圧、心臓病などは、薬が自律神経に影響し、脱水を招くことがあるので要注意です。

4 1日の作業環境

を把握しておきましょう。



●熱中症にかかりやすい時期・時間帯の把握「7～8月」。特に身体が熱さに慣れていない梅雨明けに多く発生しています。午後2～4時台は特に注意が必要です。

●責任者は、作業・運動開始前に、環境省の暑さ指数などで、熱中症の注意情報を確認し、作業環境について把握しておくようにしましょう。

●責任者は、作業・運動開始前に、環境省の暑さ指数などで、熱中症の注意情報を確認し、作業環境について把握しておくようにしましょう。