



しいのみつうしん

第3号

熱中症にご用心！

いよいよ秋。運動会シーズンの到来ですね。学校だけでなく、地域でも開かれることと思います。朝・晩こそ過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑さが残っています。そこで、今月は熱中症について取り上げました。

① 熱中症とは？

→熱中症とは、暑熱環境で発生する様々な障害の総称のことです。以前テレビなどでも騒がれたのでご存知の方も多いかと思いますが、特にスポーツによるものが問題となっています。状態としては大きく次の3つに分けられます。

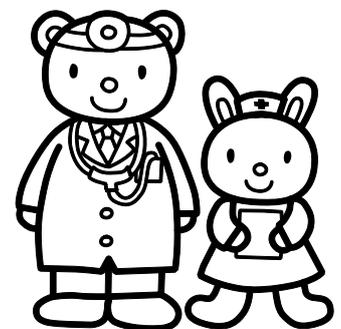
- I) **熱虚脱**：体内にこもった熱を、汗をかくことで放出しようとしませんが、心臓や血管の働きが間に合わないためにだるさを感じたり、手足の先が冷え失神したりします。この状態を“熱虚脱”といい、熱失神と熱疲労にわけられることもあります。
- II) **熱けいれん**：激しい運動で大量の汗をかいた時、水だけを補給していると血液の中の塩分が不足して筋肉痛を伴った痙攣が起こります。これが熱けいれんです。
- III) **熱射病**：体温が上がりすぎて脳の体温調節機能がマヒすることにより、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど）が起こって時には死に至ることもある、最も怖い状態です。

② 熱中症の初期症状

- I) めまい、失神、脈が速くて弱くなったり、顔面蒼白、唇のしびれや呼吸の回数の増加、脱力感や倦怠感の他、頭痛、吐き気等がみられます。
- II) 足、腕、腹部などの筋肉の痛みを伴ったけいれん。トライアスロンなど、長時間の運動で大量の汗をかくときに起こります。
- III) 異常な体温上昇（40℃以上）や意識の障害の他、頭痛や吐き気、めまいなどがはじめに見られることもあります。

③ 救急の場合の対策

- I) 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせて水分を補給します。足を高くして、手足を先から心臓の方に向けてマッサージするのも有効。吐き気や嘔吐があって口から水分補給ができない場合、点滴を受ける必要があります。
- II) 生理食塩水（0.9%）を補給します。
- III) 身体を冷やしながら、少しでも早く救急車を呼ぶ必要があります。いかに体温を早く下げて、意識を回復させられるかがその後の状態を左右しますから、適切な処置が大切になってきます。



※体温を下げるには、

- ①水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ
 - ②頸、腋の下、足の付け根といった太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる
- といった方法が効果的です。

※いずれの場合も、症状としては意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともあります。応答が鈍かったり、言動がおかしい等少しでも異常を感じられたら速やかな処置をして医師の診察を受けてください。

④熱中症の予防法は？

→ (1) 暑いとき、無理な運動はしない

…当たり前だと思われるかと思いますが、気温だけでなく湿度や直射日光の有無、風の強さも関係します。また、運動の強さ（激しさ）もとても重要ですから、状況に応じた運動・休息・水分補給が必要です。

(2) 急な暑さには要注意！！

…体温調節には暑さへの“なれ”が関係しています。急に暑くなると体がついていけず、熱中症が発生するのです。日差しの強い日には急な温度上昇に注意して、暑いと思ったら身体を休めたり水分を補給し、運動を軽くしましょう。

(3) 失った水分と塩分はしっかり補給

…汗は体から熱を奪い、体温が上がりにすぎるとを防いでくれます。しかし、放っておくと脱水になり体温調節がうまくいなくなってしまったり、運動能力も下がってしまいます。こまめな水分の補給が必要ですが、同時に塩分も補給しましょう。汗からは、水分だけでなく塩分も失われていきます。スポーツドリンクには体に必要な塩分（ミネラルなど）が配合されていますので、利用するのも良いでしょう。ただし、糖分の摂りすぎには注意！！

(4) 衣服も大切

…皮膚からの熱の出入りには、衣服が深く関わっています。暑いときには軽装にして、素材も吸湿性・通気性の良いものを選んでください。屋外では帽子の着用も効果的です。プロテクターなどを着けるときは、休憩中に衣服を緩めてできるだけ熱を逃がしましょう。

(5) 体調不良は大敵です！

…体調が悪いときには体温調節機能も上手に働いてくれません。熱中症が起きやすい原因の一つでもあります。疲労や発熱、風邪や下痢など、体調の良くないときは無理に運動をしないことが大切です。

また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、以前熱中症を起こした経験のある人などは暑さに弱いことが多いので、注意が必要です。

●熱中症は誰にでも起こる可能性があります。

正しい知識を持って、スポーツの秋を満喫してください。

