

☀ 熱中症を予防しよう!!!

⚠ 熱中症はこじり病です!! - 熱中症で起こるこじり障害 -

● 熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

● 熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感・脱力感・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。

● 熱射病(重症)

体温調節が破綻して起こり高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳・肝・腎・心・肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

⚠ 熱中症の予防方法は??

- 体調の悪い時には、無理をして活動しない。
- こまめに 水分・塩分の補給をする。
- 通気性の良い衣服を着用し、帽子を着用する。
- 日陰を利用し、こまめに休憩をとる。

水分だけの補給では、汗で失われた塩分が補給されないので、スポーツドリンク等で、塩分も補給するようにしましょう!!

さらに...
⚠ こまめには要注意!! - 熱中症が起りやすい条件とは? -

◎ 高湿度・急な温度上昇などには要注意!!

暑い時間帯は避けて行動しよう! - 暑熱慣化が必要ですよ -

気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高くないとも、湿度が高い場合は熱中症が発生します。特に梅雨明けなどに暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。発生時刻では、10時から16時の間に多く見られますが、暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

◎ 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意!

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人は熱中症を起こしやすいです。体調の悪い時は、無理をせず、活動を控えて、様子を見ましょう。

◎ ラニング・ダッシュの繰り返しには気を付けて!!

学校での活動中に起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。種目は野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など多岐にわたります。練習内容をみると、ランニング、ダッシュの繰り返しによるものが多く、特に注意が必要ですよ。

⚠ 熱中症の応急処置は??

1. 涼しい場所へ移動して安静にする。
2. 身体を冷やす。(首筋・脇の下・足のつけ根)
3. 水分・塩分を補給する。

熱中症は予防をすれば防げることができます!! 暑い夏と元気に乗り越えよう!!