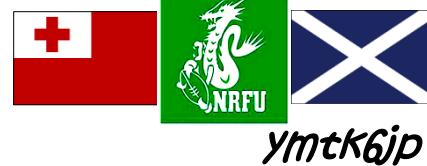


熱中症を知る 2019夏ver.



熱中症とは：暑い環境のもとで起こる健康障害の総称です。

- ①暑い環境の下で**体温を下げる仕組み**（例えば「汗をかく」こと）がうまく働かない
- ②暑い環境の下で体内の**水分バランス**や電解質（主にナトリウム）バランスが崩れる

どういふ日に起こりやすいか

- ・暑い日
 - ・風がない日
 - ・湿度が高い日
- 体温を下げる働きがある「汗の蒸発」が起きにくくなってしまいます

どういふ子に起こりやすいか

- ・久しぶりの練習：体が暑さに慣れていません
 - ・風邪をひいている
 - ・痛み上がり・寝不足
 - ・下痢している：すでに脱水です
- 体温をうまく下げられません

どのような症状があったら熱中症を疑うか

軽症

- ・めまい・ふらつき
- ・不自然な「赤ら顔」
- ・大量に汗をかく
- ・筋肉痛・こむらがり

重症

- ・頭痛
- ・吐き気・嘔吐
- ・だるさ
- ・集中力の低下

最重症

- ・意識障害（受け答えが鈍い）
- ・言動がおかしい
- ・ひきつけ

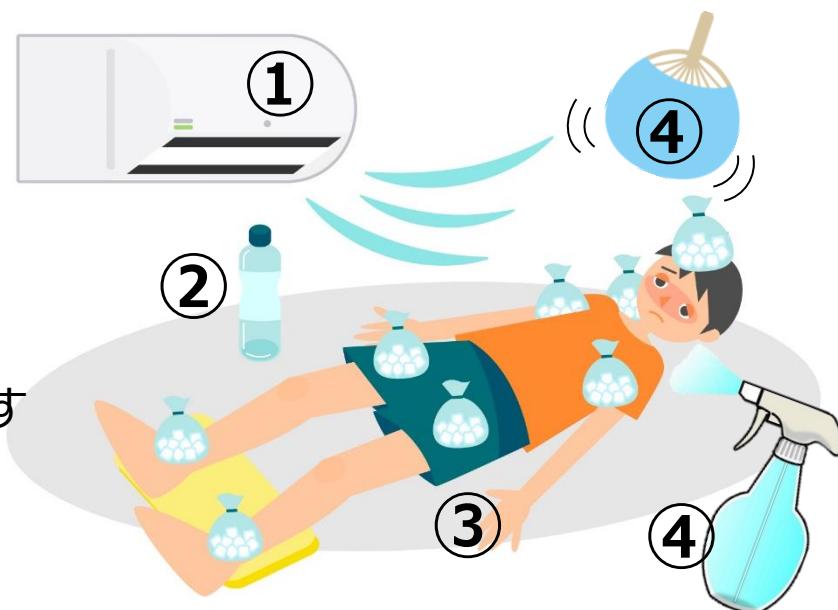


- ・下記の応急処置を。
- ・改善しなければ病院へ

- ・「直ちに」救急車を呼ぶ
- ・救急車を待っている間に応急処置を

熱中症が疑われる場合の応急処置

- ①クーラーの効いている室内 or 車内で休ませる
- ②飲めそうなら水分を摂取させる
→吐き気がある場合は無理に飲ませず病院へ
- ③氷のう or それに準じたもので図の部位を冷やす
- ④霧吹きで水をかけ、うちわであおぐ



どのような水分摂取が好ましいか

- ✓スポーツドリンクが水よりも優れているという医学的根拠は、ほとんどありません
→「スポーツドリンクじゃないとダメ！」という事ではないようです
- ✓スポーツドリンクは糖分が多いことが問題となる場合があります
(救急医学2019.6月号「熱中症と闘うin 2019 for 2020」より)

大事なことは、

- ・「のどが渴いた」と思う前にこまめに水分をとる(水,お茶でもスポーツドリンクでも可)
- ・水分だけではなく、塩分も補う(塩分を含む飴・タブレットや梅干し)

対処法など、さらに詳しく知りたい場合は(環境省のHPにとびます)

