

熱中症にならないために

① **熱中症とは**、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節のメカニズムが壊れることで起こる。重症の場合は死亡することもあるが予防法を知っておけば防ぐことができる。

② 熱中症を起こしやすい条件

[環境条件]

気温・湿度が高い 風が弱く日差しが強い 急に暑くなった（梅雨の合間・梅雨明け）

[身体条件]

体調不良（疲労・寝不足・下痢） 肥満傾向 暑さに慣れていない（冷房の中にいる）

* 学校管理下の事故は運動部の活動中が多く、ランニングやダッシュの繰り返しによるものが多い

③ 熱中症の症状

[初期症状] →この段階で発見し処置を始める事が大切

- ・大量の発汗
- ・こむらえり（筋肉痛・筋肉の硬直）→発汗による塩分の喪失
- ・立ちくらみ→発汗による水分の喪失（脱水）による脳への血流の瞬間的な不足

[危険信号] →応急処置をして回復しないときは病院へ

- ・気分不良・倦怠感・頭痛・吐き気・嘔吐→水分塩分の喪失が重症化
- ・高い体温・乾いた皮膚→体温調節機能の破綻 **危険**
- ・意識障害→脳の虚血状態 **危険**

④ 熱中症の応急処置

- ・涼しいところに移動し体温を下げる
- ・水分や塩分を補給する

⑤ 「熱中症予防対策温湿度計及び掲示板」設置場所

体育館フロア入り口

教室棟一階、体育館側渡り廊下にあります。

上手な水分補給

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。

また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩水が適当です。



※成分表示をみてみよう!

市販の飲料を選ぶ時
成分表示を見えていますか?

0.1～0.2%の塩分とは
ナトリウムの量40～80mg
(100ml中)が目安です。

運動強度と水分補給の目安

運動強度			水分摂取量の目安	
運動の種類	運動強度 (最大強度の%)	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカーなど	75～100%	1 時間以内	250～500ml	500～1000ml
マラソン 野球など	50～90%	1～3 時間	250～500ml	500～ 1000ml/1 時間
ウルトラマラソン トライアスロン など	50～70%	3 時間以上	250～500ml	500～ 1000ml/1 時間 必ず塩分を補給

注意

- 環境条件によって変化しますが、発汗による体重減少の70～80%の補給を目標とします。気温の高い時には15～20分ごとに飲水休憩をとることによって、体重の上昇が抑えられます。1回200～250mlの水分を1時間に2～4回に分けて補給してください。
- 水の温度は5～15℃が望ましいです。
- 食塩(0.1～0.2%)と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。