



# 熱中症に気を付けよう

英彦山青年の家 研修課

運動をすると体に多くの熱が発生します。汗は体の熱を出し、体温を調節しています。暑いと多くの汗をかいたため、失った水分と塩分を補給しないと体温は上がったままになります。この状態を放置しておくと脳や心臓等重要な部分に障害をきたし命にかかわることがあります。

## まずは予防！

### 1 こんなときは要注意！！

気温が高い日、湿度が高い日、急に暑くなった日、風がない日など  
体育館には温湿度計を設置しています。活動前には必ず確認しましょう。

熱中症予防運動指針		
現在の危険度	WBGT 値 (°C)	行動指針
危険	31以上	運動は原則中止
嚴重警戒	28～31	激しい運動は中止
警戒	25～28	積極的に休憩
注意	21～25	積極的に水分補給
ほぼ安全	21未満	適宜水分補給

### 2 健康チェックをしっかりと！！

暑さへの耐性は個人差があり、肥満傾向の人、体力の低い人、暑さになれていない人、体調不良の人などは暑さへの耐性が弱い傾向にあります。1日の始まりには、必ず健康チェックを行いましょう。

疲労・発熱・下痢等の症状がある場合は、無理に運動をしないようにしましょう！



### 3 こまめな水分補給と休憩をとろう！！ 休憩は30分おきに！！

気温が高いと熱中症の危険が高まります。日陰など涼しい場所で休憩し体温を下げながら、活動しましょう。湿度・気温が高い場合、体育館などの室内においても熱中症になる可能性があるため、注意が必要です。

汗には、塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水を補給します。  
市販のスポーツドリンク（多くは塩分濃度0.1～0.2%）・経口補水液等の準備しておきましょう。

### 4 直射日光は帽子で避ける！！

暑いときは、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。  
屋外での活動では、必ず帽子を着用し、直射日光をさえぎりましょう。

熱中症が起こったら  
涼しい場所に運び、  
衣服を緩めて  
寝かせましょう！

## 対処法

	熱けいれん	熱疲労	熱射病（重度）
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔が赤い</li> <li>手足のしびれ</li> <li>手足がつる（こむら返り）</li> <li>筋肉痛、筋肉の硬直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔面蒼白</li> <li>全身倦怠感</li> <li>脱力感</li> <li>吐き気</li> <li>頻脈</li> <li>頭痛</li> <li>めまい</li> <li>嘔吐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害あり</li> <li>手足の運動失調（足がもつれる、転倒、突然座り込むなど）</li> <li>言動が不自然</li> <li>高体温</li> <li>けいれん</li> </ul>
対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>①生理食塩水の補給（0.9%食塩水）</li> <li>②涼しい場所で安静にする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①0.2%食塩水か、スポーツドリンクで塩分と水分の補給</li> <li>②足を高くし寝かせる</li> <li>③手足を末端から中心に向かってマッサージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①すぐに救急車の要請</li> <li>②積極的に身体を冷やす（水をかける、濡れたタオルを当てあおぐ等）</li> <li>③頸部・脇の下・足のつけ根などを氷で冷やす（体温を計りながら）</li> </ul>

※回復した場合も、容態が急変することがあるので、運動は中止し、経過を観察しましょう！！