

—夏到来—

熱中症に気をつけて!!

● 熱中症とは、熱に中る(あたる)という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

● 熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。

● 学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温(25〜30℃)でも湿度が高い場合に発生しています。暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給などを工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

● 正しく理解し、学校の管理下で起こる熱中症事故を予防しましょう!

熱中症はこんな病気です

↳ 熱中症で起こるこんな障害

● 熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の3つに分けることができます。

● 学校の教育活動中で問題となるのは、主に熱疲労と熱射病です。

● 熱けいれん(軽症)

● 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、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります。

● 熱疲労(中等症)

● 脱水によるもので、全身けいれん、倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、

こんなときは要注意!

↳ 熱中症が起こりやすい条件

● 高湿度、急な温度上昇などには要注意! 日中の暑い時間帯は避けて行動しよう!

● 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くても湿度が高い場合は発生します。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきます。発生時刻では、午前10時から午後4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、体調の悪い人は注意!

● 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいです。特に、学校の管理下の熱中症死亡事故は、7割以上が肥満傾向の人です。

● ランニング、ダッシュの繰り返しには気をつけて

● 学校の管理下で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。練習内容を見ると、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。

熱中症は予防できる!

↳ 熱中症予防の原則

- ① 環境条件に応じて運動する
- ② こまめに水分を補給する
- ③ 暑さに慣らす
- ④ できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける
- ⑤ 肥満など暑さに弱い人は特に注意する

☆ 以上のポイントの前提として、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など、必要な措置をとりましょう。

