



# スポーツセンター 8月 トレーニンググループだより



## ☆熱中症予防について☆

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などに分けられます。この中で最も重いのが、熱射病で死亡事故に繋がります。

熱中症予防をし、対策していきましょう！！

### 熱中症の種類と救急処置

病型	症状	救急処置
熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が減少して起こるもので、めまい、失神、顔面蒼白となり脈が速く、弱くなります。	涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。 足を高くし、手足を末端から中心部に向けてマッサージするのも有効です。
熱疲労	脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが起こります。	吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院に運び、点滴を受ける必要があります。
熱けいれん	大量の汗をかき、水だけを補給して、血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。	生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。 
熱射病	体温の上昇(40度以上)のため、中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が起こり、死亡率が高くなります。	体を冷やししながら集中治療のできる病院に一刻も早く運ぶ必要があります。 体温を下げるため、全身に水をかけたり、濡れタオルを体に当てて扇いだり、首、脇の下、足の付け根などの太い血管を直接冷やすのも効果的です。



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

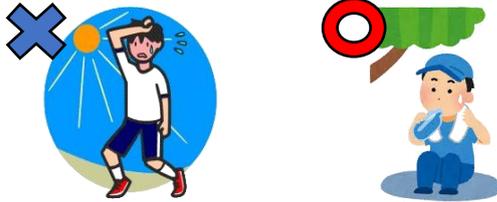


## 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温、湿度、風速、輻射熱(直射日光など)が関係しています。

同じ気温でも湿度が高いと危険が高くなるので注意が必要です。

環境に応じた運動、休息、水分補給が大切です。



## 急な暑さは要注意

急に暑くなった時には運動を軽減し、暑さに慣れるまでの数日間は、短い時間の運動から徐々に始めましょう。



## 失った水と塩分を取り戻そう

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。

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くなります。

水分の補給には0.1~0.2%程度の食塩水が適当です。

市販の飲料の成分表示では、ナトリウムが40~80mg(100ml)入っていれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。



## 体重で知ろう健康と汗の量

運動前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。

体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下するので、運動による体重減少が2%を超えないように水分を補給しましょう。



## 薄着ルックでさわやかに

暑い時には軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。

屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。



## 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症に繋がります。

疲労、発熱、風邪、下痢など、体調の悪い時には無理をしないことです。



夏季の気温・湿度の高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。

参考文献「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」「健康づくり」

