



S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



お知らせ

15日(月・祝)も通常通り開館しております。

ぜひお越しください！



その症状、熱中症かも！

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、急に重症化し緊急搬送されることや場合によっては死に至ることもあるので、注意が必要です。

熱中症の程度

軽症（Ⅰ度）

- めまい、失神
- 立ちくらみ
- こむら返り（筋肉の硬直）

中等症（Ⅱ度）

- 頭痛
- 吐き気
- 倦怠感
- 意識が朦朧とする（軽い意識障害）

重症（Ⅲ度）

- 意識障害
- 高体温
- けいれんする
- 手足の運動障害
- 肝障害や腎障害

受診の目安

自覚がなく症状が進行してしまうこともあるので、涼しい場所に移動し、水分を補給しても回復しない場合は病院を受診しましょう。

• 中等症（Ⅱ度）の状態

処置をしても改善しない、悪化傾向 等
⇒病院へ

• 重症（Ⅲ度）の状態

症状が重く動けない、
反応が薄い 等
⇒救急車を呼ぶ

判断に迷ったら
#7119
へ相談！

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

高齢者は温度に対する感覚が鈍くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。通常、脳が暑いと判断すると、体は自律的に皮膚の血流量や汗の量を増やして体内の熱を体外へ逃がそうとします。しかし、老化が進むとこれらの増加の開始が遅れ、体温上昇への対応が遅れます。そのため、高齢者は若者に比べて体内の熱を体外に逃がす熱放射能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。

それ以外にも、高齢者は温度に対する感覚が鈍く「暑い」と感じにくくなり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

高齢者だけでなく、子どもや持病・障がいがある方は、自己管理が難しい傾向にあるので周囲の方がより注意する必要があります。



【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

あなたの今の状態は？熱中症セルフチェック

1.手の甲の皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し、元に戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり。



2.爪押しで「隠れ脱水症」チェック

手の親指の爪を反対の手でつまみ、離れたとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性あり。



※このセルフチェックはあくまでも目安です。不調を感じた際は無理せず休みましょう！

応急手当

1.涼しい場所へ移動し仰向けになって休む

まず衣服を脱がせ、ベルトやネクタイを緩める。霧吹きなどでぬるま湯を直接皮膚にかけ、扇風機を当てたり、うちわなどで扇いだりするのも効果的。

2.体を冷やす（氷嚢^{ひょうのう}や保冷剤などを活用）

首の両側、脇の下、足のつけ根といった、太い血管がある場所を冷やす。静脈に流れている血液を冷やすことで、全身の体温を下げる効果がある。



3.塩分が入った水分をとる（経口補水液[※]など）

脱水したときに塩分濃度のない水やお茶だけを飲んでいると、一時的にのどの渇きは止まるが、体液濃度が下がってしまうため、人の体液に近い成分のイオン飲料（食塩相当量 100ml あたり 0.1～0.2g が理想）や経口補水液を飲むことがおすすめ。吐き気がある、意識障害がある場合は、気道に入る危険性があるので、飲む時には必ず付き添う。

※経口補水液とは…

経口補水液は下痢・嘔吐・熱中症による脱水症を改善するために使用する飲料。そのため、スポーツドリンクなどと比べて圧倒的に塩分やカリウムが多く含まれている。健康な人が飲むと下痢などを引き起こし、脱水の原因となることもあるので日常的には飲まないようにしましょう。

**日頃からこまめに水分補給をする、強い日差しを避けるなどして熱中症を防ぎましょう。
また、無理のない範囲で運動を継続して行うことも熱中症対策として有効です！**