

夏の疾病予防に努めよう！！

期末試験が終わり、睡眠不足等で体調を崩している人も多いと思います。古市杯や野球応援、体育や部活動の練習、登下校等、これからの時期は特に、熱中症予防に向けて体調管理・水分補給に気を付けてください。

熱中症になりやすいのは、こんな人！

<p>サッカー部の Aくんのケース</p> <p>Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！</p> <p>30度をこえる炎天下でがんばっていたら…</p>	<p>剣道部の Bくんのケース</p> <p>Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。</p> <p>面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…</p>	<p>吹奏楽部の Cさんのケース</p> <p>Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。</p> <p>今日は涼しい廊下で長時間の練習をしていたら…</p>
<p>あれっ？ 立ちくらみ</p> <p>それにこむら返りも</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p>なんだかからだがだるくて力が入らない</p> <p>吐き気もするよ</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p>ふいてもふいても汗が出る</p> <p>からだもすごく熱い！</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>
<p>なにが悪かったの？</p> <p>テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。</p> <p>アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしないう。</p>	<p>なにが悪かったの？</p> <p>湿度が高いと、汗が蒸発しにくいため体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。</p> <p>アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。</p>	<p>なにが悪かったの？</p> <p>病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。</p> <p>アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。</p>

熱中症かな？

と思ったら

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

★水分と塩分の補給が大事
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

熱中症

おこりやすい人


- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人
- 肥満の人

おこりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い



熱中症レベル (症状の重症度により、受診や救急車の要請が必要になります。)

分類	症状	症状から見た診断(旧分類)	重症度	治療
I 度	●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態。脳への血流が瞬時的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。	熱失神	重症度 	・冷所で安静、衣服をゆるめる ・体を冷やす (特に、太い血管がある首筋、脇の下、足の付け根) ・経口補水液、スポーツドリンクなど冷たいものを飲む (凉水はダメ)
	●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム)の欠乏により生じます。 ●手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん		
II 度	●頭痛・吐き気・嘔吐(おうと)・倦怠感(けんたいかん)・虚脱感(きょだつかん) 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のご強い意識障害を認めることがあります。	熱虚脱		
III 度	II 度の症状に加え、 ●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応が弱がり、体にガクガクときつつけがある(全身のけいれん)、まっすぐ歩けない、歩けないなど。 ●高体温 体に触ると熱いという感があります。 ●腎機能障害、腎臓障害、血液凝固障害 これは、医療機関での採血により判別します。	熱射病	・入院加療(場合によっては集中治療)が必要 ・体表冷却に加えて、体内冷却・血管内冷却などを追加	

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。

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう。(目安は15～30分程度に1回)

★高湿度・急な温度上昇などに要注意！(日中の暑い時間帯は避けて行動が望ましい。)

2 こまめに水分を補給する。

暑い時はたくさん汗をかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑い時は、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。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を利用するのもよいでしょう。補給する量は汗をかいて失われた分を補給するのが望ましい形です。発汗は個人差が大きいので、運動前後で体重を計って水分補給の目安としましょう。

3 暑さに慣らす。

暑さに慣れるまでは(一週間前後)、短時間での軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。また、試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかったときに、急に激しい運動をすると熱中症が発生するので注意しましょう。

4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける。

暑い時は、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。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。防具をつけるスポーツ(剣道、アメフトなど)では、休憩中に防具や衣類を緩め、できるだけ熱を逃しましょう。

5 暑さに弱い人は特に注意する。

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。体力の弱い人、暑さに慣れていない人、肥満傾向の人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。(学校管理下における熱中症死亡事故の7割以上は肥満傾向の人におきており、特に注意が必要です。また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。)

6 体育や部活動、学校行事などにおいては、お互いに健康管理に留意する。

心身に不調を感じたら周りに助けを求め、無理をせず休むことが大切です。体調が悪い時には、無理をせず、授業の先生や部活動の顧問の先生、近くにいる先生に必ず早めに伝えましょう。

★ **野球応援について** … 応援前の水分補給・応援中のごまめな水分補給が大切です … ★

服装・制服の下は、吸水性の良い下着を着てください。 ・帽子は持参。 ・日焼け止めを塗りましょう。

持ち物・2ℓ以上の飲み物が必要です(スポーツ飲料が望ましい。お茶・水の人は、塩飴等塩分補給が必要)

・汗拭きタオルはフェイスタオル等、大きめのタオルを準備してください。

体調管理・前日は、十分な睡眠をとってください。 ・朝食や昼食は、必ず食べて参加しましょう。

STOP 熱中症 TRY 水分補給

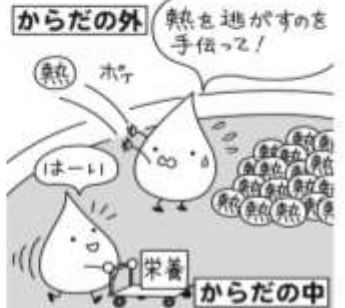
水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう 水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう
汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに
「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ I度 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 気分の不快	熱中症になってしまったら ● 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ● 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感 II度	こんなときはすぐに救急搬送！ ● II度で、自分で水分・塩分をとれないとき ● III度の症状がある
	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温 III度	

