

保護者の皆様へ

千葉黎明高等学校
養護教諭 佐原貴子

熱中症にご注意ください

各種報道にもある通り、熱中症による事故が増えています。学校生活においては、体育やスポーツ活動によるものが多く、気温が 25～30℃くらいでも湿度が高い場合に発生しています。特に梅雨明けの急に気温が上がる頃に多発し、自宅の部屋の中にも起こることがあります。時には惜しくも亡くなったというケースもありますが、日頃からの健康管理と運動方法や水分補給等を工夫することによって、熱中症による事故を防ぐことができます。熱中症についての正しい知識をもって、事故の予防に努めましょう。

1 熱中症が起こりやすい環境

- 気温 25℃以上 (特に 30℃以上は要注意)
- 湿度が高い (気温が低くても、湿度が高い時は危険)
- 風がほとんどない
- 炎天下
- 高温・多湿の室内

2 症状のめやすと応急処置

重症度	症 状
高 ↑	<ul style="list-style-type: none"> ・意識が無い ・体がひきつる (けいれん) ・呼びかけに対し、返事がおかしい ・まっすぐに歩けない、走れない ・体温が高い
↓	<ul style="list-style-type: none"> ・がらがらする頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・体がだるい (倦怠感)
低 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみ ・手足の筋肉が痛い ・大量の発汗

応急処置
<ul style="list-style-type: none"> ○風通しの良い、涼しい場所へ移動する (木陰や空調設備のある室内など) ○足を高くして寝かせ、安静にさせる ○衣服をゆるめる ○スポーツドリンクを飲ませる (意識があり、吐き気・嘔吐がない場合) ○頭や体を冷やす (体温が高い場合は脇の下や股関節に氷のうなどを当てるとよい) ○重症と思われる時は、救急車を要請する

3 熱中症の種類と症状、処置法

	熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
原因	炎天下にじっとしていたり、急に立ち上がった時や運動後に、下肢に血液が溜まり、脳への血流が減少する	水分・塩分不足 大量の発汗があるのに、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下する	体内の水分不足による脱水	水分不足による体温調節中枢障害
症状	顔面蒼白、めまい、失神	四肢や腹筋のけいれん、筋肉痛	全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、大量の発汗、体温は正常かやや高め程度	発汗なく乾燥した皮膚は赤く熱っぽい、体温上昇、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれん
処置法	足を高くして寝かせる	スポーツドリンクなど塩分(電解質)が入った飲み物を補給 けいれん部分の軽いストレッチとアイシング	涼しい場所で安静にさせ、薄めたスポーツドリンクなどで十分な水分補給を行なう 嘔吐などにより自力で飲めない場合は医療処置が必要	救急車要請 待機中に全身アイシングし、体温を下げる努力をする 意識がある場合は水分補給を行なう

4 熱中症の予防

○環境条件を把握し、それに応じた活動、水分補給を行なう

日中の暑い時間帯（特に炎天下）での外の活動はなるべく控えましょう。涼しい時間帯に行なうようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給します。水分は薄めたスポーツドリンクが良いでしょう。

「のどが渴いた」と感じた時にはかなりの水分が失われているので、渴く前に、こまめに少量ずつ補給しましょう。

○暑さに徐々に慣らす

急に暑くなると熱中症が発生します。これは、体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は、1週間くらいかけて徐々に慣らしていく必要があります。また、冷房などで部屋を冷やしすぎると、外気との温度差が大きくなり、体調を崩すだけでなく、暑さに対する抵抗力も落ちますので冷やしすぎに気をつけましょう。特に就寝中の空調管理には注意が必要です。

○基本的な生活習慣を守り健康維持・管理に努める

睡眠不足や食事を抜く、偏食、不規則な生活リズムなどは万病の元です。「早寝・早起き・朝ごはん」で健康的な生活を送りましょう。

体が大きい人(肥満傾向、筋肉質)、体力が弱い人、体調が悪い人(下痢、発熱、疲労)、過去に熱中症になったことがある人は、熱中症になりやすい傾向がありますので気をつけましょう。

○服装に気をつける

特に運動中は軽装とし、吸湿性や通気性が良い素材で、なるべく白地にすると良いです。帽子をかぶり直射日光を防ぎましょう。

○具合が悪くなった場合は速やかに活動を中止し、必要な処置を行なう

動きがおかしい、顔色が悪い、頭痛などの具合が悪くなったら無理をせず、すぐに活動を止めて、休憩をするなど迅速に対応しましょう。激しい頭痛や発熱、嘔吐がひどい時などは医療機関を受診しましょう。

以上