

熱中症を予防しよう

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど暑くない日でも、湿度が高い、風がない日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう。

軽度

めまい 立ちくらみ 筋肉痛
汗が止まらない

中等度

頭痛 吐き気 体がだるい（倦怠感）
虚脱感

重度

意識がない けいれん 高い体温
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



熱中症は予防が大切です。

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。

2 こまめに水分を補給する

3 暑さに慣らす

暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から徐々に慣らしていきましょう。

4 できるだけ薄着にして、直射日光は帽子で避ける

防具をつけるスポーツ（剣道、アメリカンフットボールなど）では、休憩中に防具や衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。

5 肥満など暑さに弱い人や体調不良時には特に注意する

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。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことです。

* 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！

（参考）独立法人 日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症-」



熱中症の応急手当は・・・FIRE！！

F (Fluid)・・・液体（水+塩分）の補給、または点滴

自分で飲める・意識がある・・・スポーツドリンクなどの経口摂取
意識がはっきりしていない・・・病院に搬送し、できるだけ早くに点滴

I (Ice)・・・身体の冷却

衣服を脱がせる。
氷嚢や冷えた缶ジュースで首筋・脇の下・足の付け根など大きな動脈が流れる部位を冷却する。
うちわや扇風機で風を送る。

R (Rest)・・・運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所で休ませる。日陰や風通しのよい場所やクーラーのある部屋へ移す。

E (Emergency)・・・「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報・救急車の手配

意識状態のチェック

* 救急隊員や病院には、倒れた状況や状態、スポーツの程度・練習時間・水分摂取の状況などをできるだけ詳しく説明できるようにしておきましょう。



上手な水分の取り方

150ml～200mlを15分～30分間隔で。

温度は5～15℃くらいの少し冷たく感じる温度に冷やしておきましょう。

多量発汗時には、低ナトリウム血症を起こす場合があるので、食塩を少し加えたり、スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給を心がけましょう。

