

熱中症を予防しよう



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

ヒトの体温は、通常、体内で産生する熱と体表面から放散する熱のバランスによって一定に保たれていますが、高温多湿の環境では、その熱のバランスが崩れ、発汗のため体内の水分や塩分が失われてしまったり、汗が蒸発せずに体の中に熱がこもったままの状態になり、体温調節機能がうまく働かなくなります。こうした時に起こるさまざまな症状を**熱中症**といいます。

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。

以上のポイントの前提として、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-」

熱中症になったときは

