

熱中症に注意しましょう

保健管理センター 管理医 松本 晃裕

暑い季節がやってきました。炎天下での運動をする時、クーラーをつけずに長時間暑い部屋にいる時などに熱中症になりやすいです。熱中症とは、「暑い環境で 体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機構が破綻し、体温上昇と脱水・循環障害が生じた状態」で、重症例では死亡する可能性も高い危険な病気です。

特に直射日光の当たる炎天下で起こりやすいですが、湿度の高い体育館で運動をする時(特に剣道)にも生じます。

症状：軽症；めまい、「立ちくらみ」、筋肉のこむら返り、大量の発汗。
中等症；頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、体がぐったりする。

重症；意識障害(受け答えがおかしい、ひどいときは反応がない)、体全体がガクガクとひきつける(**痙攣**)、真っ直ぐに歩けない。**高体温**。

対処法

まず意識の状態の確認；重症かどうかは意識障害があるかどうかで決まります。大きな声で名前を呼ぶ、肩などをたたく、簡単な質問をするなどして意識状態を確認してください。

① 涼しい場所への避難：風通しのよい日陰や、できればエアコンで涼しい室内などに移動させましょう。

② 軽症で水分が自分で摂れる人はスポーツドリンクなどを飲む。

③ **脱衣と冷却**：脱げる衣服を脱がせて、体から熱を放散させます。胸や手足に水をかけて、うちわなどで扇いで体を冷やします。氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部、鼠径部に置いて血液を冷やします。体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。**重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるかにかかっています。救急車を呼んでも、すぐに冷却を開始する必要があります。**

ほけせん便り122号

平成24年 7月20日発行

まず熱中症にならない予防が重要です！

運動をするその場の気温が、

35℃以上；運動は原則として禁止。

31℃以上；激しい運動や持久走などは中止。

28℃以上；積極的に休息をとり水分を補給する。

24℃以上；積極的に水分補給をする。湿度の高い体育館での運動(剣道など)には注意する。

時間帯は10時から18時頃に熱中症の発生が多い。

野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道の部活動中や、登山、マラソン、長距離徒歩中に発生が多い。

体重減少が2%以内になるよう、早めに水分補給をしましょう。

今年は屋外、屋内のスポーツ中に熱中症になるのではなく、自宅などで蒸し暑い部屋に我慢して長時間いて熱中症になる人が増えています。**自宅でも、暑い時はクーラーを必ず使いましょ。**

学内で熱中症を疑わせる症状が出た時は、保健管理センターを受診して下さい。また 体育館やグラウンドにも製氷機が置いてありますので、暑いときはそれを早めに使いましょ。

ほけせん便り114号も参考にしてください。