

# 応急処置



## 症状がよくなっても、運動は再開しないこと！

症状がよくなっても、運動は再開しないこと！

熱中症の症状は軽症から重症までさまざまです。軽いからといって安心してると急に重症になることもあります。自分の症状はもちろん、まわりに熱中症をおこしかけている仲間がいないか、注意しましょう。

いろんな人に伝えて、熱中症を予防し元気で楽しく過ごせるようにしましょう。知り合いのおじいちゃんやおばあちゃんにも伝えよう！

# 熱中症を予防しよう！

熱中症とは毎年亡くなる方も沢山いらっしゃるほど暑さによって体に起こるさまざまな異常や障害の事です。

### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。

### 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。

### 熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

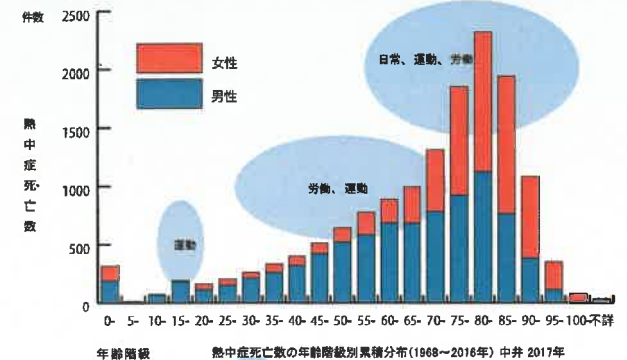
### 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトライアスロンなどで報告されています。

### 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

しっかりと対策することで  
熱中症を予防し暑い夏を  
元気に過ごしましょう。



熱中症の発生は体温が上がることで、  
体の水分が失われることが原因です。

## 初期症状としては

- 頭が痛い
- めまいやはきけ
- 気が遠くなる
- 脈が早い
- 顔色が悪い
- 唇のしびれ
- 体がだるい
- 筋肉が痛み、けいれんする



高体温(40℃以上)と意識障害(名前を呼んでも答えない、応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)は、熱射病の疑いがあります。重症であることを認識して、集中治療のできる病院に早く運ぶ必要があります。

無理な運動はとっても危険です。

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱(直射日光など)が関係します。これらを総合的に評価する指標が※WBGT(湿球黒球温度)です。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので、注意が必要です。また運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高くなります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。

## 1. 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意!

外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控えましょう。

急に暑くなった日は熱中症の発生が増加します。  
5~6月は7~8月よりも低温で発生します。

特に※WBGT28℃(乾球温31℃に相当)以上の時は注意しましょう。

※WBGTとは・・・湿球黒球温度のことで、気温、気流、湿度、輻射熱の4つの環境条件を総合的に示したものです。  
※輻射熱 遠赤外線熱線によって直接伝わる熱のこと。(太陽の自然な暖かさも輻射熱。)



## 2. 水分・塩分を適度にとって休憩しよう

たくさんの汗をかいた時は、カラダから不足する塩分とその吸収を早める糖分を含んだ飲料が有効です。

ナトリウムが100ml中に40~80mg(0.1~0.2%食塩水に相当)入った飲料をとりましょう。

特に暑い日や、激しく運動した時は経口補水液が有効です。



## 3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう

汗の吸収や通気性の良い服を着ましょう。休憩時には衣服を脱ぐなど、熱を外へ逃がす事が大切です。



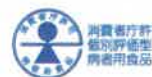
## 4. 体調が悪い時は危険! 無理をしないように

体調が悪い時(寝不足、げり、カゼ気味など)に発生しやすいです。肥り気味の人も熱中症になりやすいので、要注意。勇気をもって活動や運動を中止しましょう。



## 5. こども、お年寄りには特に注意しよう

体温調節機能が未発達であったり、低下しています。



経口補水液について：最近様々な種類のもので店頭に並ぶようになってきました。中には臨床試験の結果を基に病者用食品の表示許可を取っているものもあります。医師とご相談の上、ご使用ください。