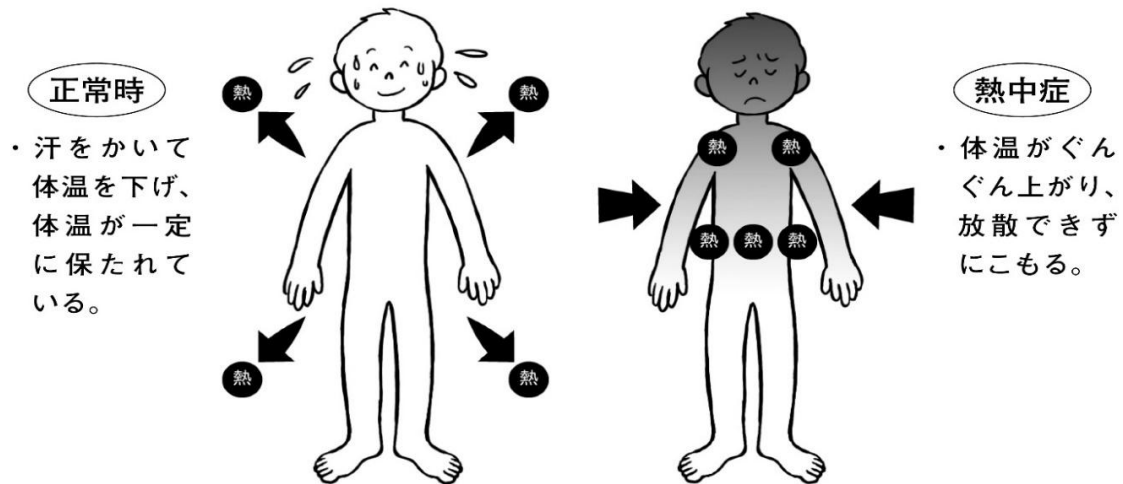


## 運動会を成功させるために～熱中症を予防しよう

これからの季節で一番注意が必要な熱中症。運動会を乗り切るためにも正しい知識で予防しましょう。

### 熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。



### 水分補給のポイント



麦茶やスポーツドリンクが  
おすすめ！

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。



こまめに飲む



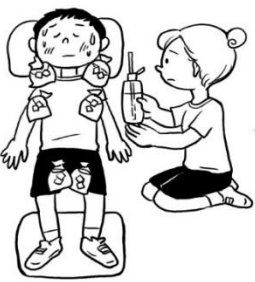

+  
Na



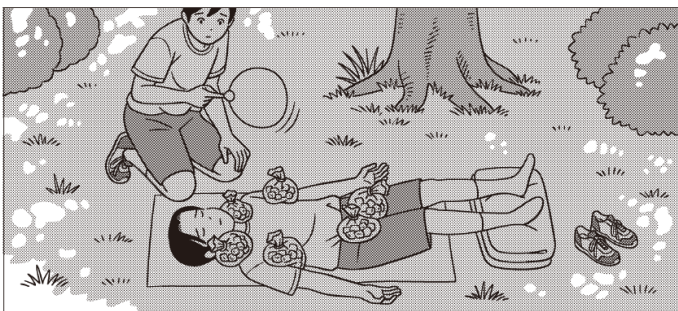
大量に汗をかいたら  
塩分もとる

熱中症は重症度が上がると命の危険にさらされます。そうなる前に適切な対応をすることが大切です。水分がとれない時、意識がはっきりしない時(話しかけて返事が返ってきても意味が分からないことを言っていたら意識がはっきりしないと判断します)はすぐに救急車を要請します。

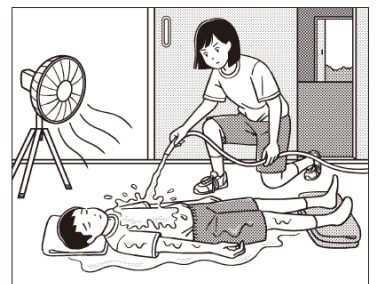
# 熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が悪い、ぼーっとする</li> <li>・めまい、立ちくらみがある</li> </ul> <p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足がしびれる</li> <li>・筋肉のこむら返りがある (痛い)</li> </ul> <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭がががする (頭痛)</li> <li>・吐き気がする、吐く</li> <li>・体がだるい (倦怠感)</li> <li>・意識がなんとなくおかしい</li> </ul>	 <p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
	重症度Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・体がひきつる (けいれん)</li> <li>・呼びかけに対して返事がおかしい</li> <li>・まっすぐに歩けない・走れない</li> <li>・体が熱い</li> </ul>	 <p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>

めまいやけいれん、頭痛、倦怠感など (軽症～中等症)



高体温、意識がないなど (重症)



意識があって水分がとれる場合は、体を冷やしたり涼しい場所に行き様子を見ます。高体温、意識がない場合は重症です。すぐに救急車を要請します。涼しい場所がない場合は右の絵のように水をかけ扇風機やうちわであおぐことも体を冷やすことにとっても有効です。