



谷原中学校  
保健室No.15  
26、7、14

# 特集 熱中症について

大型台風も通り過ぎて一気に夏モードになりました。気温が急に高くなったこの時期が熱中症になりやすいと言われています。熱中症を理解して、自分で予防できるようにしましょう！

裏面に、応急手当と予防法を載せました。

## 熱中症のメカニズムと種類



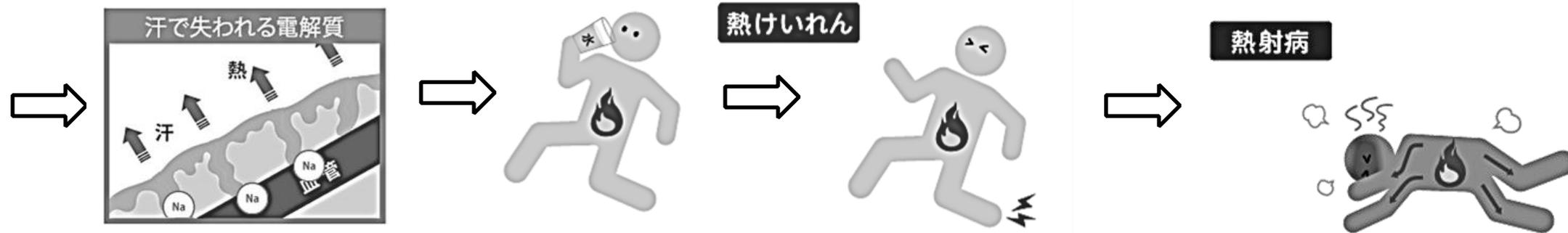
ヒトは、体の中で熱を作り出し続け、それを外に逃がして、36℃から37℃に保っています。

運動をすると、筋肉で熱が作られ、体温が上がります。運動していなくても、日差しや暑いところや照り返しなどで、体温が上がる場合があります。

体温が上がると、体の表面に（皮膚の下）流れる血液の量が増えて、体内の熱をたくさん外に逃がしてくれます。すると、体中に血液が回るので、体の中の血液が一時的に少なくなって血圧が下がることがあります。

その時に、脳に十分な血液が送られず酸欠状態になり、めまいや立ちくらみを起こし、意識を失うことがあります。これが「熱失神」です。

体温が上がったとき、汗をかくことで体内の熱を外に逃がします。汗をかいて水分を補給しないと、脱水状態になります。脱水状態が続くと、全身のだるさ、頭痛、吐き気などの症状が起きます。これが「熱疲労」です。



汗は血液から出来ていて、汗の中には水分だけでなく、血液中の電解質も含まれています。汗で失いやすい電解質はナトリウムで塩分のことです。

そのため、汗をかいたときに水だけを飲んで塩分を補給しないと、体の中の塩分が不足してしまいます。

塩分は、筋肉の収縮を調節する役割があるため、塩分が不足すると、手足がつるなど、筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。これが「熱けいれん」です。

さらに進むと、体温を調節する働きが追いつかなくなり、体温が上がり脳に影響が出て、倒れたり、意識の障害をきたすことがあります。

参考：大塚製薬 HP「熱中症について」

# 熱中症の応急手当



# 熱中症の予防法

## その1、熱中症になりにくい体を作ろう！

体が疲れているとき、弱っているときに熱中症になりやすいです。**早寝早起き朝ご飯**は当たり前にできるような生活を心がけましょう！特に睡眠不足にならないように……



## その2、暑さに慣れる！

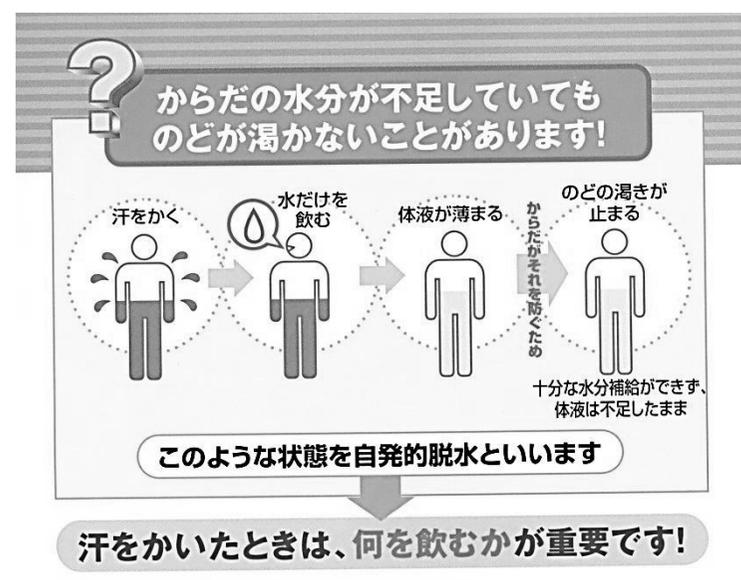
人の体は、良くも悪くも環境に慣れる仕組みになっています。いつも涼しい部屋ですずっと過ごしていると、体温調節の働きが低下して、暑い環境に体がうまくついていかず、熱中症になりやすくなります。1日に1回は外に出て、本来持っている気温の変化に対応できる体作りをしましょう！

## その3、水分補給はこまめにしよう！

運動時など大量に汗をかいた時は、下の自発的脱水を読んで、水分補給をしっかりとしましょう！

## その4、熱中症の症状がひどくなる前に、具合が悪くなったら早めに言いましょう！

運動していたら、疲れるし、暑いし、気持ち悪くなることは当然あります。しかし、自分の体の状態が「いつもと何か違う」という感覚は大事です。日頃から、自分の体に目を向けておくことは大切なことです。



自発的脱水に  
気をつけて！

甘すぎず、塩分を含んだスポーツドリンクが効果的です。