

# 熱中症に注意しましょう！



## 熱中症とは

暑い最中にジョギングやサッカーなどの激しい運動をしたり、長時間日光を浴びると「めまい」「吐き気」「頭痛」さらに進むと「意識障害」といった症状が現れることがあります。

こうした炎天下等の環境でおこる様々なからだの症状を総称して熱中症といいます。

日射病（直射日光下に長くいることによる発生するもの）や熱射病（高温多湿の環境下で発生するもの）も熱中症のことです。

人間の体は半分以上が水分で占められています。特に炎天下で激しい運動をすると、体から大量の熱が発生し、脱水状態が進み、手足のけいれん、失神を起こし、ショック状態で死に至ることもあります。体重の2～3%以上の水分が失われた場合に起こりやすいと言われています。

→体重60kgの人ならば・・・1.2 L=500mlのペットボトル

2つと半分の量になります。

## 熱中症になったら・・・

- ① 体温を下げる・・・氷や濡れたタオルで冷やしましょう。（首やものの付けねが効果的）
- ② 涼しいところに移動する・・・日陰などの風通しの良いところへ移動しましょう。
- ③ 衣類をゆるめる・・・ボタンやベルトをゆるめましょう。
- ④ 水分を補給する・・・スポーツドリンクなどの水分を飲みましょう。

\* 体温が上昇し、意識障害がある場合は  
すぐに救急車対応の必要があります。

\* けいれんが起きたときは、おさまった場合でも  
そこに痛みが残るようならば、病院へ行きましょう。



## 熱中症の予防

- ① **炎天下や蒸し暑い日の運動、長時間の外出は避ける** →気温が30℃以上になると体温が下がりにくく、また湿度が高いと汗をかいても蒸発しにくいので効率よく体温がさがりません。

特に湿度が75%以上の状況では注意しましょう！

- ② **帽子をかぶる**
- ③ **水分と塩分を補給する**
- ④ **窮屈な服装を避ける**



特に体調のすぐれない時は、運動や外出は控えましょう！