

熱中症の予防について

公益社団法人日本医師会 常任理事 羽鳥 裕

日頃の注意事項

- ◆ 行動や住まい、衣服の工夫で暑さを避ける
- ◆ こまめな水分補給 ミネラル補給も！
- ◆ 急に暑くなる日は特に注意！
- ◆ 暑さに備えた体づくり 普段からの運動や暑さに慣れる
- ◆ 個人の条件を考慮する 体調、体格、年齢、病気など
- ◆ 集団生活の場ではお互いに配慮しあう



熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなる・・・

人間は約 60～70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり、成人では通常 1 日に約 2～2.5L の水分を摂り、ほぼ同量の水分を尿、大便、発汗で排泄して、体内の水分量を一定に保っています。このバランスが崩れ、体重の 1%程度の水分を失う（50kg の子で 500cc の汗）と、のどの渇きを感じ、5%失うと、「頭が痛くなる」「頭やからだが熱くなる」「頭がくらくらする」「からだ全体がだるい」「気持ち悪くなる」「手や足がつる（ぴくぴくする）」などの熱中症の症状が出てきます。

熱中症は、このような水分の喪失や体温の上がりすぎで起こります。健康な人でも、部屋や車の中にも、夜でも、湿度が高いだけでもかかる可能性があります。



スポーツ前のセルフチェック

1. 体全体の調子はいいか？
2. 睡眠は十分か？
3. 風邪、発熱、下痢、嘔吐はないか？
4. 前日、当日の食事・水分の摂取は十分か？
5. 主治医からスポーツの制限は受けていないか？
6. 以前にも熱中症になっていないか？（熱中症は再発しやすい）

熱中症かと思ったらただちに行動を！

1. 意識がしっかりしていれば、冷水を摂取させ体内から冷却する。
2. 木陰など涼しく風通しのよいところで体に水をかけたり扇いだりし、震えが出るくらいまで十分に冷やす。
3. 頸動脈をアイスパックで冷やす。（脳に温度の低い血液を送る）
4. 少しでも意識レベルが不安定な場合は、すぐに救急車を呼び医療機関へ搬送する。

昨今、夏の平均気温の上昇に比例して、熱中症にかかる人が増えています。上記のセルフチェックを参考に自分の体調を把握し、体調が悪いときは前もって学校の先生やスポーツクラブのコーチ、監督など当日のスポーツ指導者へ伝えるように心がけてください。