

特集

気を付けよう！

熱中症

この時期、熱中症という言葉をよく耳にしますね。

言葉では知っていても、どんなものか詳しくは存知ではない方が多いと思います。

これは暑さが原因で引き起こされるもので、毎年のように死に至るほどの重大事故がおこっています。梅雨が明けてから急増加してきます。

熱中症という言葉を知っているだけではなく、熱中症がどのようなものを十分に理解し、正しい予防策をとっていれば、大事に至らずに済むものです。

暑い時期にスポーツをするときは、十分に熱中症などの危険性を把握し、できる限りの予防をしたうえで、無理をしないでいきましょう。

スポーツライフくまもと事務局「スポーツ医学コーナー」では、市民病院の先生に熱中症についてのお話を伺っています。こちらもお知らせいたします。

熱中症ってどんなものなの？

Q
しつもん

A
こたえ

ひとくちに熱中症といっても、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病といろいろあるんだよ。

熱中症の医学的分類

分類	どんなとき起こりやすい？	どんな症状が出る？
熱失神	体温調節のために皮膚の血管が拡張し、血圧が低下、脳血流が減少して起こる。長時間立っていたり、立ち上がったとき、また運動後などに起こる。	めまい・失神 脈が速くて弱くなる 顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれなど
熱疲労	大量の汗をかき水分の補給が追いつかないとき起こる。	脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など
熱けいれん	汗で水分と塩分が失われたとき起こる。長時間の運動をして大量の汗をかくときに起こる。	足・腕・腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがみられる。
熱射病	運動により発生した熱が体表面から放散することができずに体温が上昇する。その結果、体温調節中枢機能に異常をきたす。	異常な体温上昇(40℃以上) 意識障害が起こり、頭痛、吐き気、めまいやショック状態など。 全身の臓器障害を合併して死亡率が高まる



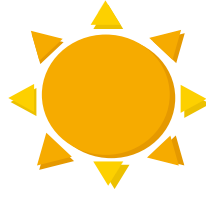
どんな服装がいい？

Q
しつもん

A
こたえ

軽装で汗を吸いやすく、通気性の良い素材のものを着用しましょう。屋外では、直射日光を避けるために帽子をかぶりましょう。

特に、種目によっては、専用の衣服を着て行うスポーツの場合や屋内で風通しがよくないところでスポーツする場合は、体内に熱がこもりやすくなっています。休憩中に衣服などを緩めてこもった熱を消散させましょう。



どんなときに熱中症がおりやすいの？

Q
しつもん

A
こたえ

気温が30度以上、湿度が70%を超え、風が弱いときに熱中症を発症することが多いです。

気温が30度以上、湿度が70%を超え、風が弱いときにはできるだけ激しいスポーツは避けましょう。また、体力のない方や暑さになれていない方はスポーツを中止したほうがよいでしょう。日中を避け、朝や夕方などの涼しい時間帯に行きましょう。インターネットには熱中症の予報をしているサイトもありますので、参考にしてみてください。



他にはなにがある？

Q
しつもん

A
こたえ

夏バテをしないような生活をこころがけましょう。

夏バテをしないように、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をとることが大切です。また、体力や体調には個人差があります。自分の状態にあわせておこないましょう。体調がよくないと思ったら、ときどきスポーツをすることを控え、ゆとりを休みましょう。



水分補給は大切なの？

Q
しつもん

A
こたえ

のどが渴いたと自覚できるときには、多くの水分が失われています。

スポーツをするとき、汗をかきますが、その汗が蒸発する作用によって、体温が上昇しすぎるのを防いでいます。のどが渴いたと自覚できるときには、多くの水分が失われています。のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、汗には塩分がふくまれています。大量に汗をかくと水分だけでなく塩分も失われてしまうので、スポーツドリンクなどで水分補給をするのもよいでしょう。

もしかして、熱中症？

熱中症かな？と思ったら、

最初の対応が重要です。

意識がいつかたっている場合は…

水分補給をおこない、涼しい場所に寝かせて休憩をとらせましょう。

水分は、塩分濃度2%、糖分濃度5%程度を含んだ飲み物(市販のスポーツドリンクなど)を飲ませるとよいでしょう。

身体が反応がおかしい、

また、言動がおかしいときは…

体温を下げるための応急処置を行います。

衣服を緩め、寝かせて、体に水を吹きかけたり、濡れたタオルなどを当て、うちわなどで体をあおいだりしましょう

また、首やわきの下、太ももなどの太い血管を直接冷やしましょう。

応急処置をしながら、病院に搬送する、救急車を要請するなどして、早めに病院に連れて行くことが必要です。