



～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

## \*\*\*\*熱中症 こんなときどうするの？\*\*\*\*

7月に入り、もうすぐ夏がやってきます。この数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。今年もまた猛暑がやってくるとは限りませんが、暑さと上手に付き合っスポーツを楽しみましょう。

**熱中症**とは・・・暑さによって生じる障害の総称で、**熱失神**、**熱疲労**、**熱けいれん**、**熱射病**などの**病型**があります。スポーツでおもに問題となるのは**熱疲労**と**熱射病**です。

病型	原因・状態や症状	処置
<b>熱失神</b>	炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などにおこる。めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられる。	足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。
<b>熱けいれん</b>	大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときにおこる。痛みをともなう筋けいれんや、下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにもおこる。	生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。
<b>熱疲労</b>	発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。	スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。また、嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要。
<b>熱射病</b>	体温が上昇（40℃以上）して、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態。意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行するとこん睡状態になる。高体温が持続すると脳だけでなく肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなる。	死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

※上記のような処置をしても症状が改善しない場合には、医療機関に搬送します。症状が改善した場合は少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

**【体の冷やし方】**一般のスポーツ現場では水をかけたり、ぬれたタオルを当てたりして扇風機などで強風に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。

出典：「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

ホームページ URL： <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>