

熱中症予防について

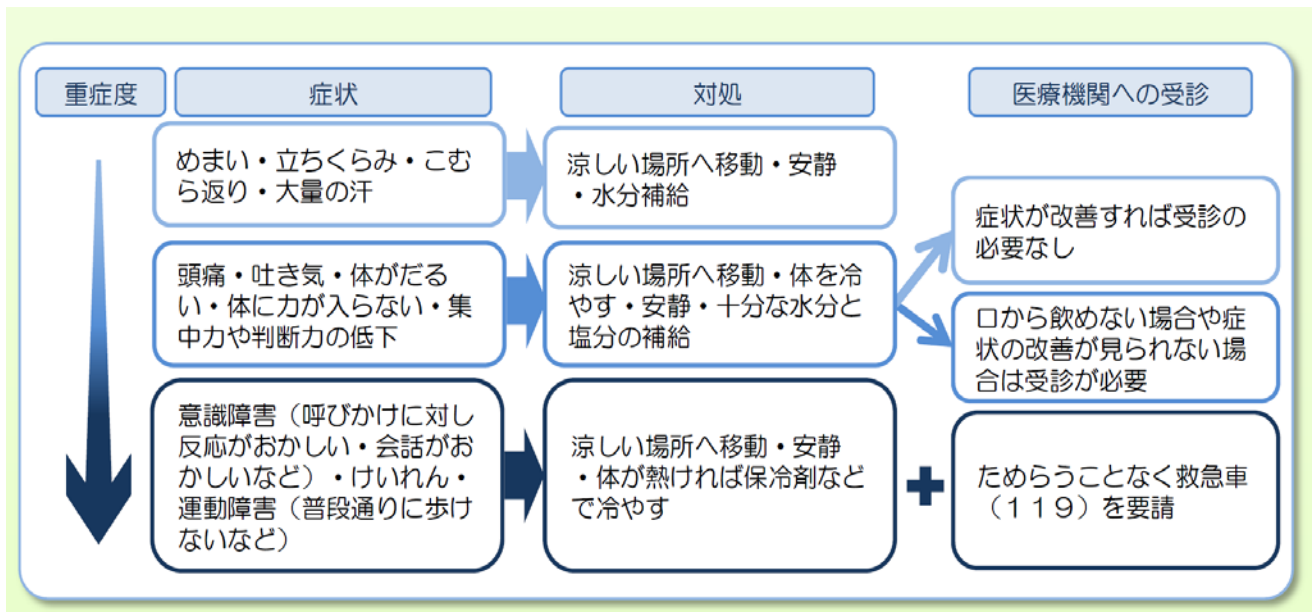
YNU保健管理センター(045-339-3153)

1. 熱中症とは何か

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れることや、体温調整機能がうまく働かないことなどにより、発症する障害の総称です。体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

- 死に至る可能性のある病態です。
- 予防法を知っていれば防ぐことができます。
- 応急処置を知っていれば救命率が高まります。

2. 熱中症の症状と対処方法



3. こんなときは救急車を呼ぶ必要があります

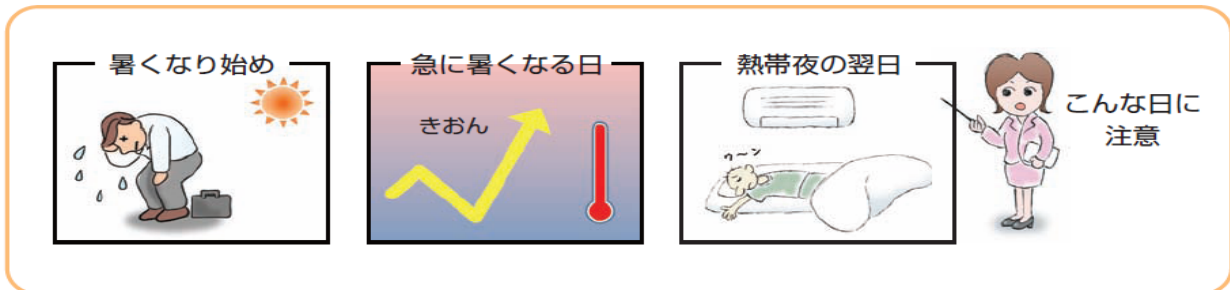
！ 自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く動けない

！ 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなど

消防庁

4. 熱中症の発生時期

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、**梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向**があります。特に、急に暑くなった日は熱中症が発生しやすくなります。人間が上手に発汗できるようにするには暑さへの慣れが必要なためです。暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。



5. 運動と熱中症

スポーツ活動では筋肉の大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。激しい運動では短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生しています。暑い中ではトレーニングの質が低下するため、無理にトレーニングしても効果はあがりません。したがって、気温が高くなるほど熱中症予防を優先し、運動量を抑えて水分塩分補給をこまめに実施することが大切です。

6. 熱中症予防のための運動指針

気温に該当。31℃以上で激しい運動は中止、35℃以上で運動は原則中止

WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	熱中症予防のための運動指針	
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は中止。
28	24	31	厳重警戒 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25	21	28	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、 <u>30分おきぐらいに休息。</u>
21	18	24	注意 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。 <u>運動の合間に水分補給。</u>
			ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

(日本体育協会、1994より抜粋)

気温の高い日は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分と塩分を補給することが大切です