

スポーツ知識

専門家に聞く・⑦

浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

熱中症の予防と処置

1. 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内と体外の「あつさ」が原因となって引き起こされる症状の総称です。文字通り「熱に中(あたる)」という意味です。暑熱環境での労働や、スポーツ活動中に発症するものがありますが、いずれにしても、致命的疾患となるので予防と適切な処置が必要です。

2. 分類

熱中症は、その程度によりⅠ度～Ⅲ度に分類されます。

分類	程度	症 状
Ⅰ度	軽症度	熱痙攣(けいれん)・こむら返り 四肢や腹筋に痛みを伴った痙攣 【長時間水分補給できない方(テニス選手・ランナー)などが多く発症します】
		熱失神 血圧・脳血流低下によるめまいや失神、呼吸回数の増加、脈拍が速くなる。
Ⅱ度	中等度	熱疲労 多量の発汗と脱水により、口渇、疲労感、頭痛、吐き気などの症状が重なり合って起こる
Ⅲ度	重傷度	熱射病 多量の発汗と不十分な水分・塩分補給により、体温の異常上昇、意識障害が起こる 《死亡に至る可能性が高い》

3. 熱中症にかかりやすい人

- ◎体力の弱い人 ◎肥満の人 ◎高齢者 ◎暑さになれていない人
◎体調不良の人 ◎風邪などで発熱している人 ◎怪我や故障している人

4. 予防法

☆体調管理

運動前に体調を確認しましょう！

睡眠不足、発熱、疲労、二日酔いなどの場合は無理をせずに休養を！

☆水分補給

運動中は水分を10～15分おきに100～200ml補給しましょう。

発汗することで、水分はもちろん塩分やその他のミネラルも失われますので、それらを含んだスポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。単なる水より吸収が早くなります。また、スポーツドリンクに限らず、『コップ1杯の水に1つまみの塩と5つまみの砂糖』を入れた水でも代用できます。喉が乾いたと感じる前に、積極的に補給しましょう！

☆服装

暑さ寒さに合わせ、「通気性」や「速乾性」に優れた素材で、色合いも熱を吸収しない「白系統」の服装を選びましょう。また直射日光は帽子で防ぎましょう。

5. 処置法

★予防をしても必ず熱中症を防げるとは限りません。しっかり処置法を覚えておきましょう

基本的な処置：高温多湿を避けた風通しのよい涼しい場所で衣類をゆるめ、楽な姿勢で寝かせる。体温の上昇があれば、濡らしたタオルや氷嚢で冷やしたり、あおいで風を送り体温を下げます。

意識がある場合：基本的な処置を行い水分補給(スポーツドリンクなどが好ましい)を行う。

意識がない場合：脈拍、呼吸がない場合は心肺蘇生法を行い、救急車を待ちます。

水分補給は控えましょう。(気管に入る恐れがあるため)

※症状が軽い場合でも、念のため医師の診断を受けておきましょう。

命まで危険を及ぼしかねない熱中症は、夏季において最も身近で危険な障害と言えます。

また、発症の条件があれば年間を通して発症する恐れがありますので、予防策をしっかり行い楽しくスポーツを行いましょう。