

熱中症に注意しましょう

1 熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

- ・Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症
立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる)
筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)
- ・Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症
頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症
意識障害、けいれん、手足の運動障害
高体温(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)

2 熱中症と環境温

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱が関係します。

気温が高くなるほど、日射が強いほど、運動強度が強いほど熱中症の危険性も高まります。

気温による対応の目安

気温	必要な対策	注意点
24℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の棄権は少ないが、適宜水分の補充は必要。 市民マラソンなどではこの条件でも発生するので注意。
24℃以上 28℃未満	注意 (積極的に水分補給)	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の前兆に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分補給。
28℃以上 31℃未満	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分を補給。 激しい運動では30分おきくらいに休息。
31℃以上 35℃未満	厳重警戒 (激しい運動は注意)	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息をとり水分補給をする。
35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。

3 熱中症を予防するには？

* こまめな水分補給

熱中症の予防は水分補給が基本です。食塩(0.1～0.2%)と糖分(4～8%)を含んだ者が有効です。
(市販のスポーツドリンクの多くはこの条件を満たしています。)

運動前、中、後に水分をこまめに補給します。1時間あたり500ml～1000mlの水分を2～4回に分けて飲みましょう。温度は5～15℃が適当です。(腸管からの吸収が早く、体温上昇を抑える。)

* 暑さをさける * 服装を工夫する * 暑さに備えた体力作りをする

4 熱中症の判断と応急処置

だるさ、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどが起きたら熱中症の可能性が高いです。
このような症状を感じたら、自分から周りの人に声をかけましょう。

* 熱中症の応急処置

1. 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰やクーラーの効いている室内に移します。

2. 衣服をゆるめて冷やす

衣服をゆるめ、体内の熱を出す。露出させて皮膚に水をかけ、風を当てたり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やしたりして体温を下げましょう。

3. 水分と塩分を補給する

塩分を同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などで水分補給をしましょう。ただし、意識障害や吐き気、嘔吐の症状がある場合は口からの水分補給は避けましょう。

(参考文献: 日本陸上競技連盟医事委員会 ・ 全日本病院協会)