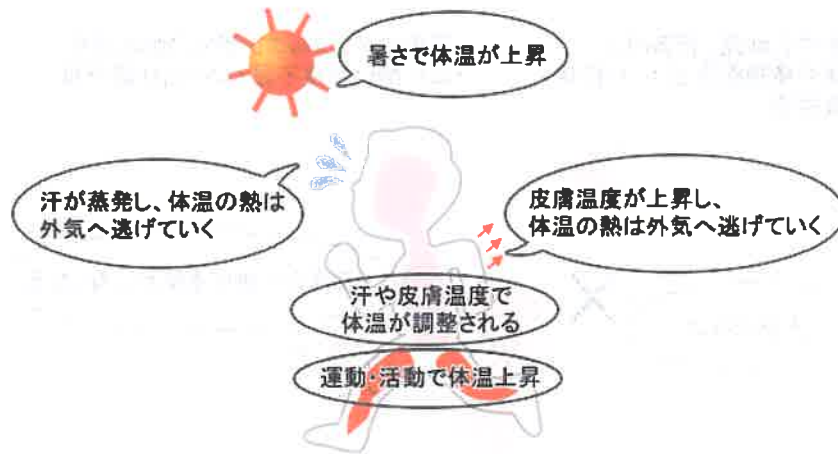


熱中症について

< 体温調節の仕組み >

平常時の体温調整反応

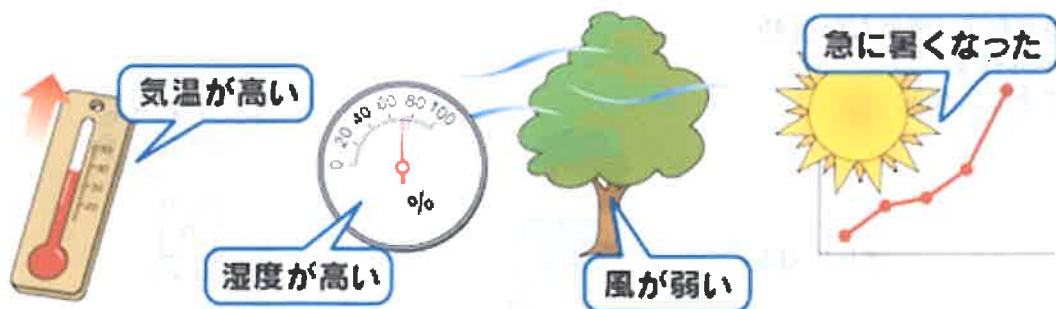


< どのようにして起こるのか？ >

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」

(1) 環境：気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど。

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



(2) からだ：激しい運動や動作によって体内に著しい熱が生じる。暑い環境に体が対応できない。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組み。

→その結果、体温調節が自然と行われる。

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態

- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



(3) 行動：激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



(対応)

<汗をかいているが、身体がひんやりしている時>

涼しい場所で頭を低く(*1)仰臥位にし、数分おきにナトリウムを含んだやや冷たい飲み物を少しずつ飲ませる。吐き気がある時は、**飲んだ後に身体を右を下にして横向きに寝ると**、水分が胃から十二指腸へ流入し、嘔吐を防ぎ、水分の吸収を早める。自力で水分補給ができない場合は、点滴治療が可能な病院に運ぶこと。

(*1)タオルなどを脚の下に置き、脚を頭より高くした状態



<汗をかいておらず、身体が熱い時>

ぬれタオルや霧状の水分で身体を冷やししながら、うちわで煽って、気化熱による熱放散を促進させ、体温を下げる。首、脇の下、太もものつけ根(太い血管の通っているところ)を氷、保冷剤などで冷やす。自力で水分補給ができない場合や意識障害がある場合には、迷わず病院に急ぐこと。

【予防のポイント】

1. のどが渇いたと感じる時は、既に脱水になっています。渇かないようにするには、起床時、家を出る前、グラウンドに着いた時の練習・試合の前にまず水を飲むこと。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



2. 一度にたくさん飲まない。乾いた砂に少しずつ水をまけば吸収されますが、一気にまくと水たまりができてしまうのと同じで、一度にたくさん飲用してもすぐには吸収されません。
3. 練習中は15-20分ごとに、100~200ml/回程度の飲水をする事(好きな時、好きなだけ飲むより効果的)が望ましい。それでも渴く時は追加で飲用のこと。
9時から12時までの練習で20分おきに200ml/回飲用するなら計算上は2,000ml必要。
4. 上級生は、自分で理解し行動できるようになる事が望ましいが、自分で飲んでいるつもりでも飲めてない事もあり、気温が高く、一日で3,4試合ある場合、安全のためには、大人が水筒の減り具合を確認する事が望ましい。

【日常の注意】

脱水の目安は体重に表れます。普段から体重測定をし、特に猛暑期の練習前後で急激な体重減少(30kgなら1.5%の変化で0.45kg)がある時は、時間をかけて、減少分に見合うだけの水分を補給するように努めましょう。

【飲料について】

ポカリスエット(等張) ぶどう糖果糖液糖(*1)、Na49mg/dl (*1) 果糖が50%未満

アクエリアス(等張) 高果糖液糖(*2)、Na34mg/dl (*2) 果糖が90%以上

○日常的にスポーツ飲料を大量に摂取すると糖尿病を来すことがあります。スポーツ飲料は、汗をかいて持続的に運動する時の水分補給としての飲料と考えてください。

○酷暑期は、特に試合等でなく練習のみで、途中に食事を取らない時などは、お茶・水分1,000mlに対し食塩1-2gを加えてあげても良い。ただし、塩分は浸透圧を上げて脱水を進行させることもあり、過度の摂取にならないように注意が必要。