

熱中症応急手当



要注意！残暑こそ“熱中症”に気をつけて！

平成25年5月19日（日）、視聴覚ライブラリーで、第1回普及指導者講習会を開催しました。第1講座は、夏のシーズンに向けて多発する熱中症を知り、万一の緊急事態に迅速な処置ができるように熱中症の応急手当を学びました。今年の夏は猛暑日続きで、講座で学んだことが役に立ちました。9月になると暑さもピークが過ぎ、ついつい油断しがちです。まだまだ残暑が厳しいので、引き続き熱中症対策はしっかりやっていきましょう。



熱中症とは？

高温多湿の環境下で体に様々な不調が起こることです。熱失神・熱痙攣・熱疲労・熱射病と分類されていましたが、現在は総称して熱中症と言います。

何故なるの？

人間の体温は、視床下部の体温中枢で一定になるように調整されています（約36.5℃）。暑いときには汗をかいて体温を冷やそうとする働きがありますが、気温が体温より高いと普段より大量の発汗で冷やそうとし、体内の水分が減少することで血液中の濃度が濃くなり、脳へ血液や酸素を供給できず失神状態になりやすいのです。また、湿度が高い時に発症するのは、発汗した汗が蒸発する時に、体温を奪って蒸発しようとする気化熱の働きがなくなるためです。湿度が60%超えたら注意してください。

熱中症の予防

◆**こまめに水分補給**・・・一気に大量に飲んでも吸収が悪く、胃に水がたまります。喉が渇く前に少量ずつ飲むのがコツ。よく冷えた飲み物を飲んで体の中から冷やす。


◆**冷却**・・・霧吹きで水を吹きかけ、うちわで扇ぐ。


◆**休憩**・・・日陰の涼しい場所で、普段より長めの休憩を取る。

◆**服装**・・・傘、濡れタオル、帽子（時々とって、頭を乾かす）、UVクリーム、サングラス
吸湿性、通気性のよい衣類。黒い色、長袖は避ける。

◆**睡眠**・・・睡眠不足も発症しやすい原因です。試合の前日などは十分な睡眠を取る。



 普段から水分を摂るように心がけましょう。
朝コップ1杯、日中8杯、就寝前に1杯と、1日1.5～2Lの水分をタイミングよく飲みましょう。

 スポーツドリンクがない場合は、コップ1杯の水に塩1つまみ、砂糖を5つまみで代用できます。

熱中症の応急手当



重症度Ⅰ度

筋肉がつる、めまい、立ちくらみ、汗が止まらない、尿が濃くなる

水分と塩分の補給。
涼しい場所で休み、服をゆるめる。

重症度Ⅱ度

頭痛、体がだるい、吐き気、嘔吐

涼しい場所で足を高くして休む。水分と塩分の補給をしてから ※病院へ。

重症度Ⅲ度

意識障害、痙攣、手足の運動障害
高体温

直ぐに救急車！！来るまでの間に水や氷で血管（首・脇の下・足の付け根）を冷やす。意識がないときの水分補給は厳禁。



※熱中症とは限らず、脳内出血の場合もあるので病院で診てもらいましょう。



熱中症になった人は、また熱中症になりやすいそうです。回復したらもう大丈夫、翌日からまたコートで駆けまわるのは無謀ですよ！

