

— 熱中症の危険度数 —

I 度

○めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。

○筋肉痛

筋肉のこむら返りのことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを「熱けいれん」と呼ぶこともあります。

○大量の発汗

II 度

○頭痛・気分不良

吐き気・嘔吐・だるさ

体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」と言われていた状態です。

III 度

○意識障害・けいれん

手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなど。

○高体温

体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」と言われていたものがこれに相当します。

重症度

— 現場での応急処置 —

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、足を高くして寝かし、冷たい水を補給します。大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も補えるスポーツドリンクや食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効です。

けいれんの場合、生理食塩水（水1ℓに小さじ2杯弱の食塩）を補給します。

上記と同じように処置を行う。顔が赤い場合は、頭を高くして寝かせる。もし、自力で水分がとれなければ、すぐに病院へ！

死の危険のある緊急事態です。体を冷やししながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

体温を下げるには、水をかけたり濡れたタオルを当てて、うちわや扇風機などで扇ぐ方法、くび、わきの下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。

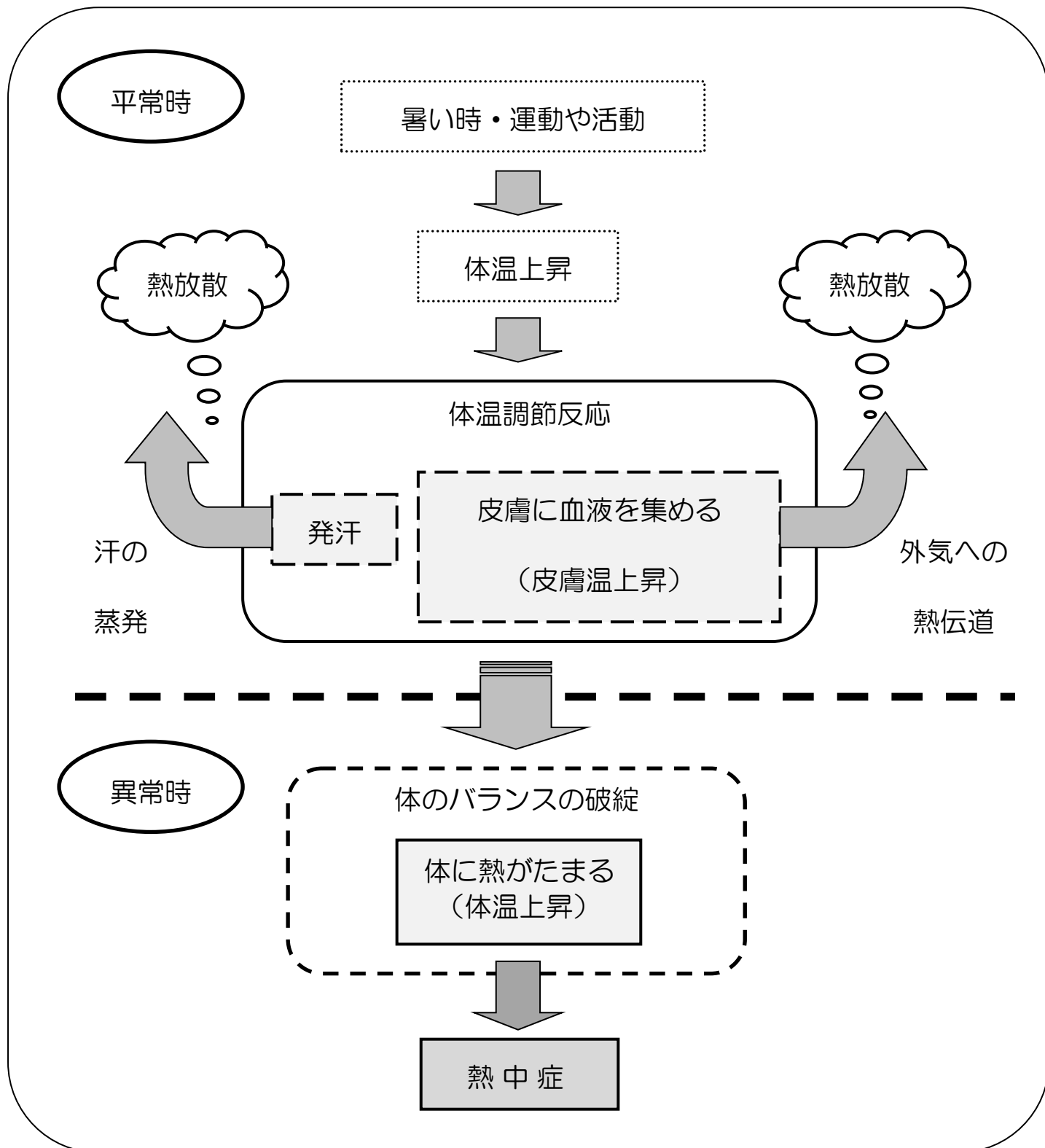
意識障害や嘔吐がある場合は、気道に水分が流れ込むおそれがあるので、安易に水分を与えず、医療機関を受診しましょう。



★熱中症の基礎知識★

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症とは・・・
高温環境下で体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れて発症する障害の総称です。



熱中症を引き起こす条件

<環境>

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

<からだ>

激しい労働や運動によって
体内に著しい熱が生産される

暑い環境に体が十分に対応できていない

熱中症を引き起こす
可能性あり

◆どのような人がなりやすいか◆

- 脱水症状にある人
- がんばりすぎる人
- 肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動していない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

◆熱中症の危険信号◆

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- スキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識障害
(応答が異常である、
呼びかけに反応しないなど)

水分減少率 主な症状

(体重に占める割合)

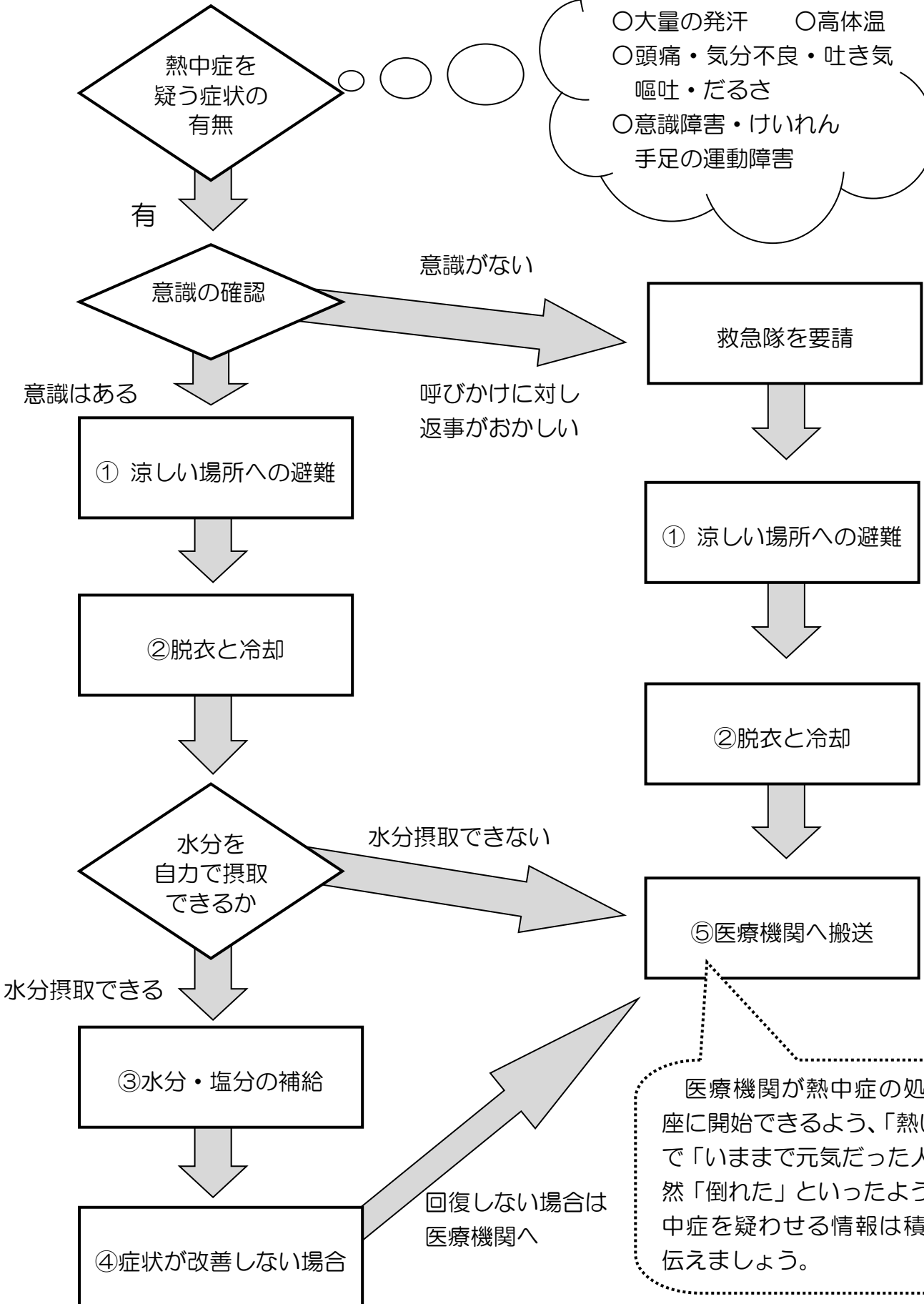
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~12%	身体動揺、けいれん



熱中症を疑ったとき何をすべきか…

熱中症を疑う症状とは…

- めまい・失神
- 筋肉痛
- 大量の発汗
- 高体温
- 頭痛・気分不良・吐き気
嘔吐・だるさ
- 意識障害・けいれん
手足の運動障害



児童生徒の熱中症を防ぐポイント



① 子どもを十分に観察しましょう。

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると考えられるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

② 服装を選びましょう。

特に小児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は放熱を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

③ 水をこまめに飲ませましょう。(強制飲水+自由飲水)

飲むタイミングとして「運動をする前(30分くらい前が理想)」「運動中(20分前後(15~30分ごと))」「運動をした後」の強制飲水と、飲みたいときに飲む自由飲水があります。この2つを組み合わせるのが良いでしょう。

飲む量は運動前⇒「コップ1杯」、運動中⇒「一口~コップ1杯」、運動後⇒「コップ1杯~」が目安です。

のどが渇いてきたときでは遅く、体が脱水しかけてきているので、こまめな水分摂取が必要です。手間でも子どもたちが、ちゃんと水分を摂取したか、確認していただくことが大切です。

④ 日ごろから暑さに慣れさせましょう。

日ごろから適度に外遊びをすすめて、体が暑さに慣れるようにしましょう。

生活習慣を整えることも大切です

熱中症予防で大切なのは、水分補給、直射日光をさける、服装を工夫することなどですが、それだけではありません。普段から規則正しい生活を送り、健康な体をつくることも大切です。

① しっかり睡眠をとしましょう。

次の日に疲れを残さないよう、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

② きちんと3回バランスのよい食事をとしましょう。

特に朝ごはんは1日の元気の源です。必ず食べてくるようにしましょう。また、食事は好き嫌いなく、何でも食べるようにしましょう。

③ 普段から外で体を動かしましょう。

体力づくりのため、積極的に体を動かしましょう。