

熱中症に注意

熱中症とは




高温や高湿の環境下で起こる全身の熱障害を熱中症といい、症状により、熱痙攣、熱疲労、そして体温調節機能障害を伴う熱射病に分けられます。熱中症は適切に予防すれば防げるものです。まめに水分を補給したり、休息を十分にとり熱中症にならないようにしましょう。もし、熱中症になってしまったら、症状により、すみやかに適切な処置を行いましょう。

まずは、予防が大切です

要注意日	気温が高い	湿度が高い	風が弱い	日差しが強い	急に暑くなったり、熱帯夜の翌日など
なりやすい状況	食事・水分不足	睡眠不足	体調がわるい	炎天下や体育館での激しい運動	

こんな症状があれば

すぐ対応を！

重症度 Ⅰ 度	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみ 多量の汗がでる 筋肉のけいれんが強い (腹部・大腿・下腿) 	 <ul style="list-style-type: none"> 涼しい所で、衣服をゆるめて休む 水分・塩分を補給(スポーツドリンクなど) けいれんにはマッサージやアイシング
重症度 Ⅱ 度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛(がらがんする) 吐き気や嘔吐 疲労感・倦怠感 判断や集中力の低下 	 <ul style="list-style-type: none"> 涼しい所で、足を高くして休む 水分を補給する 症状が強い場合は、病院へ！
重症度 Ⅲ 度	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚が赤く、体温が高い まっすぐ歩けない・走れない 呼びかけに対し返事がおかしい 意識がない 全身けいれん 	 <ul style="list-style-type: none"> 水や氷で全身を冷やす 意識があれば、水分補給をする すぐに救急車を呼ぶ！！ 脈や呼吸のチェック(数/1分間)

熱中症の目安としWBGT(湿球黒球温度)という指標があります。参考にしてください。

WBGT (℃)	湿球温 (℃)	乾球温 (℃)	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなる。特別の場合以外は運動を中止する。
31	27	35	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
28	24	31	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。