



～熱中症に注意！号～

平成 29 年 6 月 28 日 大阪市立淀川中学校保健室

先日、熱中症講座がありました。

講座では、熱中症とは何か、水分補給などの予防方法、熱中症になった時の対応についてお話ししていただきました。

アンケート用紙に書いてくれた質問への答えと感想をまとめました。もう一度、振り返ってみてください。

熱中症のしくみについて



どうして熱中症になるのですか？

気温が高く蒸し暑い場所で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまう時に起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



こんな症状が起こります。

【軽】：めまい・立ちくらみ・筋肉痛

【中】：頭痛・吐き気・体に力が入らない

【高】：手足がガクガクしている「けいれん」

呼びかけても返事がない

→最悪・・・死

《熱中症のとき》



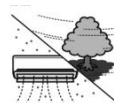
熱中症かも！？と思ったら



熱中症になったら、どうしたらいいですか？

1. 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた涼しい部屋



2. からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす



3. 水分・塩分を補給する

- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト



自力で水分がとれない時、手当てをしても回復しない時は、病院へ行きましょう。

また、意識がない場合や、38℃前後まで体温が上がっている時、呼吸がおかしい時は、すぐに救急車をよんでください。



病院に行かなくても治りますか？

症状が軽い場合は、体に必要な水分・塩分が補給できれば、病院へ行かなくても治ります。

しかし、始めは軽症でも、正しい手当てをしないと症状がすすんで重症化する危険があります。

熱中症を予防するには



熱中症にならないための方法は？

スポーツ中の熱中症予防5カ条があります。

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症は、1年の中で7月下旬から8月下旬までが最も多くなります。また、気温がそれほど高くなくても、湿度が高くてジメジメしている時にも要注意です。

2. 急な暑さに要注意

梅雨あけで気温が急に上がった時は、熱中症が増えます。体が暑さに慣れていないからです。

3. 失われた水と塩分を取り戻そう

体は、汗をかくことで体の熱を外に出して、体温を下げます。汗には水分だけではなく、塩分も含まれています。体から出た分の水分と塩分を効果的にとらないと、体の中のバランスが崩れてしまいます。水分だけをとると、血液が薄まり過ぎてしまうので、バランスを保つためにせっかくとった水分もすぐに汗や尿で外に出てしまいます。

4. 薄着スタイルでさわやかに

風通しがよく、汗を吸ってもすぐ乾く服を選ぶとよいでしょう。日が当たる場所では、熱を吸収しやすい黒色系の服はさけたほうがよいですね。

5. 体調不良は事故のもと

しんどいな、寝不足だな、と感じた時は、無理しないようにしましょう。また、風邪気味、下痢をしている、夏バテをしている…などの体調が悪い時は、決して無理をしないようにしましょう。

その他に、普段から食生活に気をつけ、冷房に頼りすぎない生活をする事で、暑さに負けないような体をつくること。少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけること、朝のうちに打ち水をしたり、テントなどを張ったりして、暑さに備えること…などがあります。



絶対に熱中症にならない方法を知りたいです。

スポーツは、どんなに安全に気をつけていても事故が起こってしまうことがあります。しかし、スポーツによる熱中症は、正しい予防をすれば必ず防ぐことのできる事故だといわれています。熱中症がどうして起こるのかを知っておくことや、自分の体調とよく向き合って活動することで、熱中症を防ぐことができます。



塩分の入ったタブレットでも効き目はありますか？

汗で出てしまった塩分を補給する、という意味では効果があります。しかし、水分も一緒にとることが前提です。



食べ物でも、熱中症は防げますか？

暑いから、食欲がないから、といって、冷たい食べ物ばかり食べていませんか？また、朝ごはんを食べずに運動したり、一回食事を抜いてしまったりすることはありますか？栄養バランスを考えた食事をしっかりとらないと、熱中症の危険性は高くなります。



バレーボールは、どれくらい汗をかきますか？

バスケットボールと同様、1時間で2ℓの汗をかくそうです。水分補給の目安は、体重1kgあたり50～100mlが目安ですが、スポーツなどでたくさん汗をかいた場合には、それ以上の水分をとることが必要になります。運動の前後に、一度体重を測ってみると、自分の水分の取り方が正しいかを確認することができます。

また、水分補給の原則は、『少量をこまめに』と言われていいます。5～15度の冷水200～250ml（たくさん汗をかいた時には0.1～0.2%の食塩水）を、1時間に2～4回の頻度で飲むことがすすめられています。



スポーツドリンクを飲めば熱中症になりませんか？

体内に吸収されやすい分量で塩分が入っているので、熱中症の予防になります。しかし、スポーツドリンクには糖分も多く入っているので、飲みすぎると『ペットボトル症候群』といって、血糖値が急激に上がることで急性の糖尿病になることがあります。

どれくらい飲んだらいいのかは、運動量や、他の食品からの塩分の摂取量などで違います。裏面の栄養成分表示を参考

に飲むようにしてください。麦茶＋塩でも、充分です。（あまりおいしくありませんが・・・）

その他



動物の熱中症を防ぐ方法はありますか？

犬や猫は人間のように汗をかいて体温を下げるのではなく、ハーハーと呼吸することで体温を下げるので、人間よりも熱中症になりやすいと言われています。家の中で留守番させるときには室内の風通しや気温に気をつけること、散歩の時間は朝や夕方遅くから夜の、アスファルトの温度が下がって涼しい時間にすること、太りすぎに注意すること などです。



塩分は、体内でどんな働きをしていますか？

塩分（ナトリウム）は、体液の塩分濃度の調整をしています。また、pHを調整して体を弱アルカリ性に保っています。ミネラルなどの栄養素の吸収を助け、胃液の成分としてタンパク質の分解を促します。筋肉の動きや神経伝達のサポートもしており、体にはなくてはならない成分です。



無人島に行く予定があるのですが、熱中症予防のために水をきれいにしてから島で作った塩を水に入れてのむのがよいですか？

海水から天然の塩を作るには、水をろ過し、強火で煮詰め、にがりを取り除き、乾燥させる方法が一般的なようです。海水10ℓから250g程度の塩ができるようですが、大変時間がかかるので、必要な時にすぐに飲むことはできません。可能であれば経口補水液を準備しておくほうがよいでしょう



スカイウォーターは、どこで売っていますか？

熱中症講座の後に配ったスカイウォーターは、他のスポーツドリンクと同じようにドラッグストアや薬局などで売っています。甘さ控えめの商品は、他のスポーツドリンクの1/3～1/4の糖分量だそうです。

感想の一部を紹介します



・日ごろから熱中症対策が必要だという

ことがわかった。（1年男子）

・少しでものがが渴いたりしんどいなあって感じたら、水分と塩をしっかりと取ろうと思う。（1年女子）

・脱水症状になっているかどうかを調べる方法もわかったので、うれしかった。（1年女子）

・周りの人がしんどそうにしていたら、水分を取らせ、わきの下などを冷やし、日陰に連れて行きたいと思う。（2年男子）

・今までに自分が熱中症になっていることに気が付かず、部活をしていたことが何回もあり、無理をしすぎてすごくしんどくなったこともあった。熱中症はとても恐ろしいと改めてわかった。（2年男子）

・いつもあまり水分を飲まないで、ちゃんと水分を取ろうと思う。（2年女子）

・熱中症は意外と身近なものだと思った。水分を取らないといけないのはなぜか、体から熱が出る仕組みなどもよく理解できた。（2年女子）

・室内で運動する部活だから大丈夫かなーと思っていたけれど、温度が低くても、湿度が高ければ熱中症になる可能性があるかと分かった。（2年男子）

・運動をしていなくても熱中症になることが分かった。近くの人と互いに注意しあうことが大切だと思った。（3年女子）

・野球部なので、誰よりも熱中症には気をつけようと思った。まわりの部員の間にも熱中症にかからないように呼びかけていこうと思った。（3年男子）

・一年生はまだ体力がないので、時々心配してあげようと思う。（3年男子）

・しんどかったら我慢せずに休もうと思った。（3年男子）

・吹奏楽部なので関係ないかなと思っていたが、思い返してみれば夏休みに気分が悪くなった人が多かったように思う。今年は最高学年なので、後輩を気づかいたい。（3年女子）