

熱中症

天候が素晴らしく、日差しが強い。そしてとても暑いですが、皆さんはそこに危険性があることに
お気づきでしょうか？

熱中症はすべてに起きますが、その影響の仕方は人によって違ってきます。肉体的に健康な人、環境に慣れやすい人、そして十分な水分補給ができていて人は暑さに強いですが、年配の方や子供は熱中症になりやすいといえます。また脱水症状は暑い中で運動をしているときだけに起こるものではありません。海岸で過ごしているとき、庭仕事をしているとき、テーマパークで遊んでいるときなど、暑熱にある程度の時間身体がさらされるような活動のときにも脱水症状は起こり得ます。

－脱水症状－

脱水症状は身体の水分が補われる量より多く失われ、身体の水分量が標準より低いレベルになったときに起こります。水やスポーツドリンク（カフェインやアルコールを含まない）を運動前、運動中、運動後に飲みましょう。どのくらいの量を飲む必要があるかはその人の身体の大きさやそのときの暑さによって変わってきます。

詳細は NATA の水分補給ガイドラインを参照して下さい。

－熱疲労－

熱疲労は熱中症の中で一番よく見られるものです。これは脱水症状によって血液の量が少なくなり起こります。症状としては、めまい、頭痛、吐気、大量の汗、冷たくべとついた皮膚、早く弱い脈拍、体温の低下です。

処置としては、すぐに暑い環境から涼しい環境に移すことです。

－熱痙攣－

熱痙攣は脱水症状が原因による筋肉の痛みを伴った痙攣です。適切な水分補給をすることによって予防することができ、また熱痙攣が起きたときは、徐々にストレッチをし、アイシングをして、水分を補給していくことによって処置していきます。

－熱射病－

一番稀ではありますが、最も深刻で、生命の危険を及ぼすものです。

以下のことが原因で起こります。

- 1) 体の温度を調節する働きが完全にストップする
- 2) 血液量がとても低くなり発汗が停止し、ショックを引き起こす

見当識低下、意識不明、発汗停止、熱く乾燥した皮膚、体温の上昇、早く強い脈拍などが、
熱射病の主な症状です。

このような症状が見られたら、すぐに身体を冷やし、直ちに医療機関に搬送する必要があります。

脱水症状にならないようにするためのキーポイント：

- 1) 暑熱にさらされる活動の前、活動中、活動後に水分を十分に取ること
- 2) 尿の色をみて水分が十分補えているかをチェックすること
尿の色が透明で薄い色の場合は適切な水分補給が来ています。
- 3) カフェインやアルコールを避けること
- 4) 休息をこまめにとること