

練習の合間にスポーツドリンクで水分補給する子ども達



■炎天下のスポーツでの熱中症対策■

小学生のサッカーチーム「猪名川FC」では、熱中症予防に練習中は30分ごとに給水タイムをとり、濡れタオルで首などを冷やすようにしています。また、指導者は子ども達に体調の悪い時は早めに申し出るように声を掛け、顔色や様子に注意して見守っています。

健康スポーツ認定医に聞きました



貴田誠先生（貴田医院）に、熱中症全般について教えていただきました。

意識があっても、少しでもおかしいと感じたら救急車を呼ぶなど、早急に医療機関で受診しましょう。また、高齢者や子どもの熱中症は、周りの人達が早めに気づいてあげることが大切です。

こまめな水分補給

のどが渇いたと感じたときはすでに水分不足になっているので、こまめに水分を補給する。激しいスポーツや炎天下の作業などでは、塩分を含んだスポーツドリンクなどを定期的に摂取する。



熱中症予防ドリンク

添加物の心配のない手作りの飲み物です。レモン汁やはちみつのはちみつは好みで調節してください。

【材料】

- ・水（1）
- ・塩（2g）
- ・レモン汁（2分の1個分）
- ・はちみつ（大さじ1）



体重の測定

激しい運動をするときはその前後に体重を測定する。体重の減少の度合いから、失われた水分に対して十分な補給ができているかを確認する。



無理をしない

暑さに体が慣れないときや体調が悪いときには無理をせず、暑い時間帯を避けて行動する。



暑さ指数をチェック

環境省は、今年から気温や湿度から算出した5段階の暑さ指数の予測をホームページで公開しています。

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

後編 記集



今回の取材では、熱中症の一般的な症状や手当てを学びましたが、真夏よりも暑くなりはじめの今ごろの時期が要注意との話に驚きました。それぞれの体調や生活に合った方法で熱中症を予防し、暑さをあなどることなく、健康で楽しい夏を過ごしたいですね。

【いながわ特派員】

熱中症とは

「熱の中（あた）る」という意味を持つ熱中症は、暑い環境や運動などで、体内にたぐさんの熱が発生した時に生じる体の不調の総称です。



久保田 由美 中橋 弥里

人間の体は、体温が上がる汗をかくことで体温調節します。しかし、そのまま水分と塩分の補給をしないしていると脱水症になり、汗が出なくなると体に熱がこもります。その結果、血液の循環も悪くなって、

梅雨が明ければいよいよ夏本番。毎年、蒸し暑いこの時期になると、熱中症で病院に運ばれる人のニュースを耳にします。熱中症はスポーツ活動中や、駐車中の車内に残された乳幼児に発生することで知られています。しかし近年、日常生活における発生も増えているので注意しなければなりません。

今回は、夏場に多い熱中症について、正しい知識と予防法を紹介します。

軽症から進行する症状

さまざまな熱中症の症状が起ります。いくつかの症状が重なり合って表れることの多い熱中症。昔からその名が知られている「日射病」も太陽の日差しの下で生じる熱中症のひとつです。

熱中症は、症状の程度によって、軽症・中等症・重症に分けられ、適切な手当てをしないと症状が進みます。軽症では、喉の乾き・顔面紅潮・筋肉のけいれん・立ちくらみなど、中等症では、吐き気・頭痛・脱力感・血圧低下・失神など、重症では、高温・多湿・風が弱いといった、汗が蒸発しにくい環境や、体が暑さに慣れていない梅雨明けの急に暑くなった日は、熱中症を起こしやすくなります。



てから発生することもあります。

かかりやすい人

また、症状がすぐに表れず、半日くらい経つ病を発生し、全身の臓器の機能不全を合併すると、命の危機にもつながります。また、症状がすぐに表れず、半日くらい経つ病を発生し、全身の臓器の機能不全を合併すると、命の危機にもつながります。

発生しやすい環境

高温・多湿・風が弱いといった、汗が蒸発しにくい環境や、体が暑さに慣れていない梅雨明けの急に暑くなった日は、熱中症を起こしやすくなります。

予防と手当てが重要！

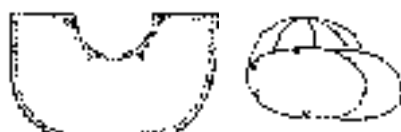
熱中症から身を守ろう

暑さを避ける

屋外では帽子や日傘、日陰を利用し、通気性・吸湿性のよい服装をする。室内ではすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする。必要に応じて扇風機やエアコンを使用する。

手持ちの帽子に一工夫

首筋への直射日光を防ぐための取り外し可能な日よけ付き帽子です。



50cm四方の布を2枚用意する。帽子のふちに沿うカーブを描き、耳と首筋まで覆う大きさに裁ち、袋縫いにする。帽子と日よけ布の双方にスナップをつける。



出来上がり。（首筋まで日差しをさえぎることができます）

熱中症を予防するには

向の人・高齢者・子どもは熱中症を起こしやすいといわれています。特に、高齢者は暑さや喉の渇きを感じる感覚が鈍くなっているため、脱水が進むまで必要です。

気づかないことがあります。また、子どもは体にたくさん水分を持っていますが、新陳代謝が活発で発汗が多く、急激に脱水が進むので注意が必要です。

熱中症の手当て

涼しい場所に移動する

日陰など涼しい場所で衣類を緩めて安静にし、足を高くして休む。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。

体温を下げる

濡れタオルを当てたり、水をかけたりしてあおいで体を冷やす。わきの下や首、足の付け根など太い血管のあるところを氷などで冷やすと効果的。



救急車で医療機関へ

異常と思われたら、なるべく早く、迷わず救急車を呼ぶ。意識がはっきりしていない場合は、気道に入る恐れがあるので水を飲まず、救急車を待つ間も身体を冷やし続ける。

