

# 熱中症特集

## ほけんたより7月

平成 28 年 7 月 5 日  
豊橋中央高等学校  
保健室



近年、増加している熱中症。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。

環境や社会の変化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

### 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

**気象条件**

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

**体調**

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

**環境**

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

### これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

### さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

### では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渴いてからでいい？

のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。