

# 保健室便り



## 熱中症にご注意！

No.81 2017年6月20日

急に気温が上がるこの季節は熱中症に注意が必要です。

暑になれていない身体は、汗をうまくかくことが苦手です。急に気温が上がり始める頃は、熱中症が多発します。朝食抜きで登校する、水分を適切に取らないで運動するがないよう注意しましょう。体調が悪い時は、無理せず休憩を取り計画的に水分補給することが大切です。

### I. どのような場所で発症しやすいでしょうか？

- 高温多湿・風が弱い・熱を発生する物がある

例えば・・

- 運動場、日陰の無い屋外、体育館（風通しが悪い）、機密性の高いマンションやビルの最上階、工事現場（発熱物がある）

### II. どのような状況で発症しやすいでしょうか？

- 暑い環境に体が充分に対応出来ていない時、激しい運動や労働時



### III. 日常生活での注意

#### 1. 暑さを避けましょう

- 日陰を歩く、窓にはブラインドやカーテンで直射日光を避ける、打ち水をする、扇風機や、クーラーで空調する等

#### 2. 服装を工夫しましょう

- 首周りを開放的にして通気性をよくする、吸汗・速乾性素材の衣類、外出時は帽子を着用しましょう

#### 3. こまめに水分補給しましょう

- 水分を取りすぎて汗をかきすぎるとバテる！は間違います。
- 喉が渇く前に水分補給を！1回に100ml～200mlを運動中は10分～15分おきぐらに補給すること！！
- 汗を大量に出した時は塩分も必要です。電解質バランスの良いスポーツドリンクをお勧めです。
- アルコールは水分補給にはなりません。



#### 4. 暑さに備えた体力つくりをしましょう

- ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけましょう
- 充分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう
- 夜12時までにはベッドに入りましょう！朝食は抜かないでください！

## IV. 症状別対応について

### 1. 現場で応急対応が可能な症状

- 立ちくらみがある。こむらがえりを起こした。

対象方法：風通しの良い日陰や冷房の効いた部屋へ避難させる。



- 衣服を緩めて楽にさせる。
- 露出させた肌へ水をかけてうちわや扇風機で扇いで身体を冷やす。
- 氷嚢など氷があれば脇の下、大腿の付け根などに当てて体温を下げる。
- スポーツ飲料などの水分を補給させる。
- 一人にしないで、誰かが付き添い様子を観察する。症状が改善しない場合や悪化する場合は病院へ搬送する。

### 2. 病院への搬送が必要な症状

- 頭痛・気分不良・吐き気などの症状に加えて倦怠感・虚脱感など身体に力が入らずぐったりとしている。

対象方法：上記応急処置を行いながら医療機関へ搬送する。



### 3. 緊急搬送が必要な症状

- 呼びかけに対して反応が無い。全身が痙攣を起こしている。体が熱い。

対象方法：直ぐに救急車を呼ぶ。身体を冷やす応急処置を実施。嘔吐したものが喉につまらないよう横向きに寝かせる。



## V. 手作りスポーツ飲料

- 水 1 リットルに対して  
塩小さじ 1/2 (2.5 g) ・ グラニュー糖又は蜂蜜などの糖分小さじ 4 杯 (16 g) + お好みでレモン汁大さじ 2 杯 (30m l)



### ペットボトル症候群に注意！

糖質の多い清涼飲料水を大量に飲むと高血糖になり喉が渴きまた清涼飲料水を飲むという悪循環になって、著しい高血糖から、ケトアシドーシス（血液が酸性に傾く）になり、意識障害を起こすケースがあります。ご注意ください。

- 市販されている清涼飲料水の多くは、100m lあたり 10 g の糖分が含まれている。  
1 リットルのペットボトルの場合は 100 g の糖分を摂取することになる。グラニュー糖の 6 グラム入りスティックで 15 本以上になります！！



不安なこと、解らないことがあればいつでも保健室へお尋ねください。