

# 熱中症に注意を

暑い夏は特に気をつけましょう。

熱中症というと、暑い季節は十分な対策をと考えますが、冬でも水中運動でも起こります。我々が運動すると、筋肉では膨大な熱を産出します。この熱の多くは大量の汗を蒸発させることで処理されます。

熱中症の危険因子			
運動する人の状態	① 体調不良	② 肥満	③ 運動に未熟
環境条件	① 高温	② 多湿	
施設の問題	① 換気	② 空調	
指導者・教育の問題	① 水分摂取量	② 塩分の補給	③ 総合熱中症対策

体調が悪い、水分の補給が十分でないなどが重なると、脱水状態になり、体温調節のバランスが崩れます。そして、病的な鬱状態になり体温が上がり、汗が出なくなり、けいれん・意識障害[フラフラになる]さらには命にかかわることもある。これが「熱中症」です。

## (1) スポーツをやる人は

- ① 調子の悪いときは、自分で運動を中止する。
- ② 運動の未熟な人は、同じ運動でも疲れやすく、汗もよけいに出るので要注意。
- ③ 肥満の人は、予想以上に大量の汗をかくので、熱中症になりやすい。
- ④ 着衣も重要で、重ね着をしない、通気性のよいものを着る。

## (2) 神奈川の夏は要注意

- ① 気温28°C、湿度60%以上では誰でも、熱中症に陥る危険性が高い。神奈川県では5月～10月にスポーツをやる時、十分な対策のもとで行わなければ熱中症はさげられないとしている。
- ② 急に暑くなる5・6月は、まだ身体が暑さになれていないため、事故が発生しやすくなるので、特に注意が必要である。

## (3) 施設の問題

- ① 屋外のスポーツでは、休憩の場および給水【氷なども】施設がほしい。
- ② 屋内のスポーツでは、空調の整備が重要。

## (4) 指導者及び教育の問題では、熱中症対策として次の8カ条を提唱『日本体育協会』。

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| [1] 知って防ごう熱中症。    | [2] 暑い時、無理な運動事故のもと。   |
| [3] 急な暑さは要注意。     | [4] 失った水と塩分は取り戻そう。    |
| [5] 体重で知ろう健康と汗の量。 | [6] 薄着ルックでさわやかに。      |
| [6] 体調不良は事故のもと。   | [8] あわてるな、されど急ごう救急処置。 |

- 1) 自分の健康は自分で守る [自己チェック] 習慣を身につけよう。
- 2) 水分補給は、運動開始前に200ミリリットル以上。運動中は休憩を入れ200ミリリットル以上を、運動後は流れた汗の80% [下記4] 参照] を目安に。
- 3) 塩分の補給は「1リットル」以上の水分補給する場合に必要。スポーツドリンクの利用もする。
- 4) 体重測定で健康管理を。運動前後の測定で水分不足量が分かる。
- 5) 気温28度C以上では十分な対策のもとに、30度C以上では長時間の運動をさける。

神奈川県医師会健康スポーツ医師部「熱中症」より抜粋