



高温多湿の日本の夏は熱中症が起こりやすい環境にあります。スポーツだけでなく、色んな条件で起きる熱中症の怖さがあります。

## <熱中症とは>

暑さを感じた時、主に汗をかいて熱を対外に放出することで体温を調節しています。ところが、高温の環境の下にいたり、激しい運動・労働による体温の上昇で対外に熱を放出仕切れなくなると、身体の中に熱が込められてしまいます。こうして起こる様々な病態を総称して「熱中症」と呼んでおり、Ⅰ～Ⅲ度の重症度に分けられます。

## <Ⅰ度の熱中症>

- 1) 熱痙攣・・・高温下での激しい労働や運動で大量の発汗があり、しかも塩分を補給しないで水分だけを摂っていると起こります。  
症状としては、筋肉に痛みを伴った痙攣です。
- 2) 日射病・・・炎天下で長時間、直接日光を受けて大量の発汗で脱水になり一時的に循環血液量が不足して起きます。  
症状としてはめまい・顔面蒼白・一過性の失神です。

## <Ⅱ度の熱中症>

熱疲労・・・高温下での運動時に大量の発汗によって起きます。  
脱水と同時に熱がこもるのが原因です。  
すぐに受診が必要です  
症状としては、強い口の渇き・倦怠感  
強い疲労感・頭痛めまい・興奮・高体温・昏睡です。

## <Ⅲ度の熱中症>

熱射病・・・熱疲労が重症化し異常に体温が上昇します。発汗が止まり皮膚は乾燥、体内で血液が凝固して全身の臓器に障害が起きます。死に至ることもある危険な状態になります。

症状としては、40℃以上の高体温・発汗停止・頻脈・血圧の上昇・中枢神経障害・多臓器不全・昏睡です。

## <熱中症を起こしたら>

- 1) 風通しの良い日陰など、涼しい場所で安静にさせます。冷房の効いた室内も効果的です。
- 2) 意識がはっきりしていれば水分補給を行って下さい。スポーツドリンクなど塩分を含む物が効果的です。
- 3) 衣服をゆるめ、足を少し高くして寝かせます。
- 4) 体温が非常に高い時は、アイスバックなどで首や鼠径の動脈部や両脇を冷やして下さい。
- 5) 意識がなかったり、様子がおかしい時は、直ちに救急車を呼んで病院に受診して下さい。



## <こんな条件の時は注意>

熱中症は運動や労働時にだけ起こるとは限りません。車内などの狭い空間で気温・湿度が高い状態に置かれた時にも発症しますし、気温がそれ程高なくても湿度の高い状態にも起きます。それ以外でも熱中症が起こりやすい条件は以下の様な場合があります。

- 1) 前日に比べて気温が急に上がった時
- 2) 梅雨明けしたばかりの時
- 3) アスファルトなど人工的な舗装がされている場所
- 4) 休み明け、または連日激しい運動を続けた時

こまめな水分補給と適度な休憩を取りながらこの夏を安全に楽しく乗り切して下さい。

