

# 熱中症

高温・多湿の日は要注意！



## 熱中症とは

体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる体の様々な不調の総称です。

熱中症は、夏の暑い環境下で起こるものという概念がありますが、スポーツ活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、春から秋、特に蒸し暑い梅雨の時期など気温・湿度の高い日であればいつでも起こりやすく、毎年死亡事故が報告されています。

## 熱中症になりやすい人

- 体の大きい人  
肥満気味の人に限らず、筋肉質な人も（筋肉は熱を発生する）
- 若者、高齢者  
体が未発達な者、体力が衰えている者
- 体調不良  
下痢などによる脱水症状気味は危険性高い
- 過去に熱中症を経験した者  
経験者は再発しやすいといわれています

## 予防ガイドライン

- メディカルチェック  
基礎疾患はもちろん、その日の体調（睡眠不足、疲労、下痢、発熱など）
- 環境条件の把握、それに応じた運動
- 暑熱馴化（暑さに徐々に慣らしていく）
- 水分補給  
運動前・運動中・運動後に補給  
0.1~0.2%の食塩（ナトリウム40~80mg/100ml）と5%程度の糖分を含んだドリンクを
- 衣服の工夫  
風通しの良い服、白っぽいもの
- 運動前後の体重測定  
体重減少が2%を超えないように水分補給（3%を超えると運動能力、体温調節機能が低下）
- 指導者やトレーナーの監視

## 熱失神（日射病）



原因：発汗による脱水や運動中の筋肉への水分貯留や下肢の浮腫のために、身体を循環する血液の量が減少し、脳に血液を十分送ることができなくなったことで起きる一時的な脳の虚血状態

症状：顔色悪い、めまい、失神、速く弱い脈、など  
処置：涼しいところで衣服を緩め安静に足を高く頭を下に寝かせる  
水分補給

## 熱けいれん



原因：大量に発汗し、水分を補給する際に、電解質を補給しないまま、水分だけを摂取することでナトリウムの欠乏状態が生じ、それによって痛みを伴う筋肉のけいれんが起こる

症状：下腿、大腿、腹部などの筋けいれん  
処置：薄めたスポーツドリンク（電解質入り）補給  
けいれん部位の軽いストレッチとアイシング

## 熱疲労



原因：大量の発汗や、不十分な水分補給、さらには体調不良から下痢などを起こしている者などに起こりやすい

症状：皮膚は青白く、じっとりしている、体温は正常かやや高め、のどの渇き、倦怠感、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐  
処置：涼しいところで衣服を緩め安静に足を高く頭を下に寝かせる  
水分補給など

## 熱射病



原因：水分不足からくる体温調節中枢機能障害  
症状：発汗なく乾燥した皮膚は赤く熱っぽい、体温上昇、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれん  
処置：かなり危険な状態なので救急車を呼ぶ  
意識があれば水分補給、全身アイシング  
脈のモニターなど

熱中症の 分類・症状・処置（手当）

手当の基本は  
**休息・アイシング・水分補給**