



# 保健だより

東日本国際大学附属昌平中学・高等学校学校 保健室

## 熱中症(日射病、熱射病)に注意しよう！

暑い日に長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。それが熱中症です。

症状は、頭が痛くなったり、めまいや吐き気がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

熱中症は誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。

日射病……炎天下で激しい運動をしたときに、汗がたくさん出て体の水分が足りなくなる状態。いわゆる「脱水症状」です。

熱射病……暑い日に、体育館などの風通しの悪い場所で激しい運動をしたときに、熱が体にこもってしまい、高い体温に体が対処できなくなった状態。これは、マスクを着用していても起こります。



### 熱中症を予防しよう！！

◎熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

- 規則正しい生活をする（夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。）
- 適切な水分補給（運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう。）喉が渴いたと感じる前に水分補給してください。
- 暑い日に運動するときは、こまめに休憩をとりましょう。
- 体育館は窓を開けて、風通しを良くしましょう。

## 熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渴く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

## もし、熱中症になったら…

- 日かげなど、風通しのいい涼しいところで休む
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする
- 首、わきの下、足の付け根（太い動脈）などを冷やす。
- 手のひら、足の裏（末梢）を冷やす（\*末梢は毛細血管が豊富なので、体温を下げるのに効果的）
- 意識がはっきりしている場合は、冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲ませる
- 熱が高い、意識がない、呼びかけに反応しない、ふらつきがある、けいれんしている場合



**ただちに救急車を呼ぶ！！**

## 水分補給には塩分も大切！

人間の体は、約60%~70%が水分といわれています。運動すると、汗として体の水分が出ていきます。そのため、水分補給が必要になってくるのですが、水だけとっても、吸収のスピードがあまりよくなく、なかなか体の疲れがとれません。

そういう場合は、水と一緒に塩をなめたり、うすい食塩水を飲んだりするようにしましょう。水分の吸収スピードが速くなり、汗とともに体外に出た塩分を補給することにもつながります。スポーツドリンクにも適度な塩分が含まれています。



熱中症は「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もあります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意してください！！

## 冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

### ◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



### ◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる

