

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

熱中症の症状と対処法

指導 中京大学 スポーツ科学部 トレーナー学科 教授 松本 孝朗 先生

熱中症は、症状の進行に応じて適切な対処が必要です。また、熱中症の発生には、個人の体調などとも関係しているため、体調をしっかり管理して熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わせられていると考えられます。

軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



軽症 熱けいれん…足がつる

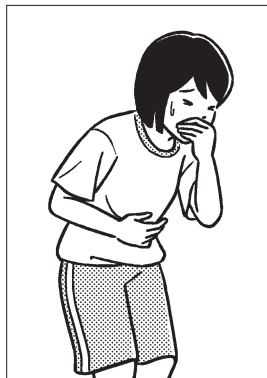
大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。

足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



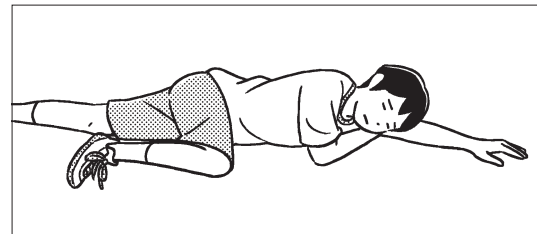
中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



重症 熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。

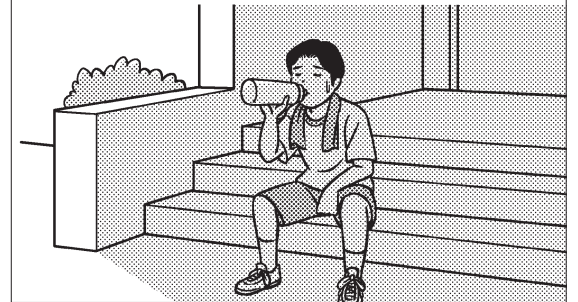


熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。

意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。

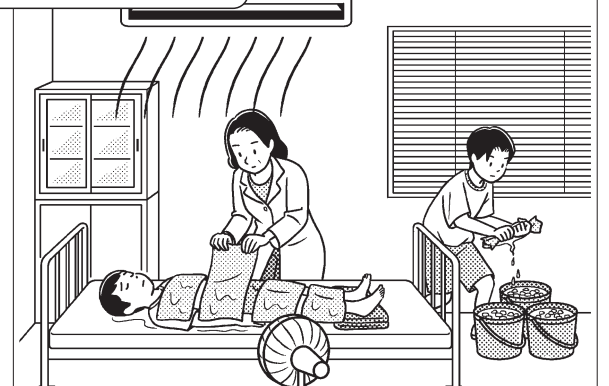
涼しい場所で水分・塩分補給



意識のない重症者は全身を冷やす



水道水を散布できる場合、涼しい場所に運び、ホースを使って全身に水を当てて冷やします。口や鼻に水が入らないようにします。



水道水を散布できない場合、エアコンが効いた保健室などに運び、氷水でぬらしたタオルと扇風機を使って全身を冷やします。

熱中症の予防

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力・体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯を3食しっかり食べて体調を整えましょう。また、暑い日には喉の渇きにに応じてこまめに水分補給をすることも大切です。

十分な睡眠



ご飯を3食しっかり食べる



こまめに水分補給

