

熱中症対策について

★熱中症とは・・・

熱に中る（あたる）という意味で、灼熱環境によっておこる障害の総称です。学校管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動中によるものでそれほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

★熱中症の分類と対処方法

熱中症を4つの病型に分けて、病態と対処法を説明します。実際の例ではこれらの病型と明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、体温上昇など様々な程度に組み合わさっていると考えられます。したがって救急処置は、重症度に応じて対処するのがよいでしょう。

熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後等に起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神などの症状が見られます。

⇒足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

⇒生理食塩水(0.9%食塩水)など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

熱射病

体温調節が破たんして起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度はさまざまである。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

⇒救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却措置を開始する。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。

⇒0.2%の食塩水、スポーツドリンクなどで水分塩分を補給することで通常は回復する。



熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

水分

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

★熱中症予防

熱中症の予防には、**十分な睡眠**、**バランスの良い食事**、**水分補給**が重要です。

地域や環境等、様々な諸条件に違いもありますが、諸活動を行う際の判断基準の一つとして適切な情報収集をし、熱中症にならないよう注意をお願いいたします。

環境省:熱中症予防情報サイトの活用

- ・環境省熱中症予防情報サイト http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php
暑さ指数の予測値・実況値の情報が日々確認できます。最高気温だけでなく、WBGT・暑さ指数を参考にすることで、よりの確な熱中症予防情報がわかります。

気象庁:高温注意情報の活用

- ・気象庁 HP <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>
当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることが、熱中症予防の大切なポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。

●日常生活に関する指針

| 温度基準 (WBGT) | 注意すべき 生活活動の目安 | 注意事項 |
|--------------------|-----------------------|---|
| 危険 (31°C以上) | すべての生活活動で おこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒 (28~31°C※) | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 |
| 警戒 (25~28°C※) | 中等度以上の生活 活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。 |
| 注意 (25°C未満) | 強い生活活動で おこる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。 |

※ (28~31°C) 及び (25~28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より