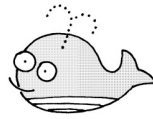


保健だより



明秀学園日立高等学校

2011年夏 知って防ごう熱中症

喉が渴いたと感じた時、脱水はすでに始まっている!

7月に入り、暑い日が続いています。日本の夏は高温多湿であるため、熱中症の発症する危険性が高いです。熱中症について理解し、予防することが重要です!!



熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が低下するなどして発症する全身的障害の総称で、死に至る可能性のある病態です。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができますし、応急処置を知っていれば救命できます。



熱中症になりやすい時期

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などには事故が起こりやすいので注意が必要です。



熱中症の症状

4つあります



熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。頭痛、吐き気、顔面蒼白となって、呼吸数が増加、脈は速くて弱くなる。

熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

熱けいれん

大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。

熱射病

体温の上昇(41~42)によって中枢機能に異常をきたした状態。皮膚は赤く乾燥し、頭痛、めまい、嘔吐を訴える。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり、死亡率が高い。

【熱中症の危険信号】

高い体温 ズキンズキンとする頭痛 めまい、吐き気
赤い、熱い、乾いた皮膚 (全く汗をかかない、触るととても熱い)
意識の障害 (応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)



あわてるな、されど急ごう救急処置



スポーツドリンクが最適、
詳細は最後に書いてあります

熱失神、熱疲労の場合

涼しい場所に運ぶ 衣服をゆるめて寝かせ 水分補給(食塩水 0.1%)すれば通常は回復します。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、病院に運び、点滴を受ける必要があります。

熱けいれんの場合

涼しい場所に運ぶ 食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。

熱射病は危険

全身冷却、命に危険があるので体を冷やしながら一刻も早く病院に運びます。



予防のためにできること

薄着ルックでさわやかに

暑いときは無理な運動をしない

水分補給を十分に!(特に運動部)

のどが渴く前に水分をとることが重要です

暑い日の運動 上手にとろう

運動を始める 30分前にはコップ1杯、
運動中も 30分には1回の水分補給を。

「休みはいい感じ始めたから、休憩をとろう。事故を防いで楽しむため。」



<< 成分表示をみてみよう >>

市販の飲料を選ぶとき、成分表示をみていますか??

0.1~0.2%の塩分とはナトリウムの量 40~80mg(100ml中)が目安です。
例えば... ポカリスエットにはナトリウム 49mg(100ml中)が含まれています。