

## 「夏場の熱中症について」

(角田医院院長)

近年夏に高温多湿の日が多い年は、6月から9月の期間に熱中症の疑いで緊急搬送されている人数は6万人にも及ぶと統計にある。

夏場における脱水症、熱中症、日射病、熱射病の関係を簡単に整理する。

脱水症とは、気温と共に人体の体温は上昇し、発汗を行うことで体温を下げようとする。その時水分と共に塩分も漏出し、水分と電解質の補給なしに両方が失われると脱水をおこし、それが悪化すると熱中症、熱射病へと症状が移行する状態である。

熱中症とは、高温や多湿の環境で生じる健康障害で、体内の水分や電解質のバランスが崩れ、体温の調整機能に異常が起きた状態である。

**熱中症の分類、症状、対応法**を簡単にまとめる。

・重症度Ⅰ度… 大量の汗、めまい、立ちくらみ、筋けいれん

【対処法】 冷所などへ場所の移動、水分補給、安静

・重症度Ⅱ度… 判断力などの低下、頭痛、吐き気、脱力

【対処法】 Ⅰ度と同様、症状軽減せず、水分など接種できなければ医療機関受診

・重症度Ⅲ度… 運動障害、意識障害、けいれん

【対処法】 ためらうことなく救急車を要請

日射病とは、炎天下でスポーツや激しい運動を行い、水分の電解質が漏出し体内の水分量が減少し、結果として脱水をおこしている状態である。

熱射病とは、熱中症の状態の一つであり、脱水が進み体温調整機能が間に合わず、40度を超える高体温となり、脳の体温調整機能がマヒし意識障害やショック状態に陥り、死亡することもある状態である。

一般的に脱水症や熱中症を起こしやすい、体調と活動場所の状態は、当然、高温の上に特に多湿の時、試験明けなどの睡眠不足や体力低下時、暑さに慣れていない時や風邪気味である時、また涼しい場所から移動した後の合宿や試験の初日などであるが、肥満の人や我慢強い人にも多く発症する。

大学生におけるスポーツ活動時の熱中症に関する日本気象学会の雑誌を参照すると、男子学生の方が女子学生より、熱中症の知識がない方が、ある学生より、以前熱中症になった学生は、なった事の無い学生より、重症度Ⅲ度になる確率が高いとある。

知性と教養がある学生諸君は、夏場の合宿時や試合時には特に、熱中症は勿論、起こりうる他の疾病への可能性をも鑑みて、自己管理のみではなく他の部員の既往歴や体調にも配慮し、有意義なクラブ活動に勤しんで頂きたい。

競技会参加者へ熱中症の注意。

毎日暑い日が続きます。

関東学生・関東女子学生、夏合宿、秋の対抗戦 と続いていきますが、

「熱中症の予防・対策」をアドバイスをいただきましたので参照のうえ、

各自予防・対策を実施

してください。

今夏のラウンドをいいコンディションで乗り切れるよう、

各自健康管理・自己管理をきちんとしてください。

宜しく願いいたします。

学連委員長 川村泰生

競技委員長 稲岡 剣

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

- **対策1** シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう 
- **対策2** 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう 
- **対策3** 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身体を守るアクションを 

## シーズンを通して、

## 暑さに負けない体づくりを続けよう

---

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

 [専門家のアドバイスはこちら](#)

## 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

## 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

## 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

## 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

# 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

---

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

## 「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう

## 「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません

## 「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう

## 「日ざしを」よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

### 「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

## 「熱中症ひとことメモ

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」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。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。

特に注意が必要なシーンや場所で、

暑さから身を守るアクションを

---

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



### 「飲み物を」持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。



### 「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

日本気象協会は、熱中症指数の提供や気象予報士による解説、携帯型熱中症計の開発など、熱中症予防に向けたさまざまな取り組みを実施しています。熱中症は「気づく」ことで防げます。人ごとにせず、自分や身のまわりのたいせつな人の健康を守るために、熱中症ゼロを目指しましょう。