

# ほけんだより7月号

鳴門高校 保健厚生課  
掲示用

いよいよ夏本番です。熱中症の知識を持ち、どれだけ正しく熱中症予防ができるのかが鍵となります。“いつもと違う”は要注意。一人で対処しようとせず、周りの友人や大人に知らせ、応急手当を行いましょう。

## 知って防ごう 熱中症

熱中症は、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。死に至る可能性のある病態です。予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。また、適切な応急手当を知り、重症化を回避しましょう！

## ～熱中症重症4つの分類～

「熱中症診療ガイドライン2024」が改定され、重症度がI～IV度に変更されました。

### ★重症度Ⅰ度【軽症】= 経過観察

主な症状 \*意識ははっきりしている。 \*めまい・立ちくらみがある。  
\*筋肉痛・こむら返りがある。(脚のほか腹筋や上肢)  
\*大量の発汗 \*生あくび



#### 応急手当例

○クーラーや日陰の涼しい部屋などで休憩。 ○衣服を緩める。 ○水分&塩分補給  
○脚を高く挙げて寝かせる。 ⇒症状が改善されなければ医療機関を受診する。

### ★重症度Ⅱ度【中等症】= 受診

主な症状 \*意識がなんとなくおかしい。 \*吐き気がある。嘔吐する。  
\*頭ががんがんする。(=頭痛) \*体がだるい。(=倦怠感)

#### 応急手当例

○重症度Ⅰ度の応急手當に加え、速やかに医療機関を受診する。



### ★重症度Ⅲ度【重症】= 救急要請

主な症状 \*意識がない。  
\*呼びかけに対して返事がおかしい。  
\*体がひきつる。(=けいれん)  
\*まっすぐ歩けない or 走れない。  
\*体が熱い

応急手当例  
○救急車を呼び、  
積極的に全身冷却



### ★重症度Ⅳ度【重症】= 救急要請

主な症状 \*意識がない。  
\*脇下体温40°C以上、あるいは皮膚が明らかに熱い。



# 熱中症予防の原則5か条



## ①環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。

休憩を頻繁に入れ、「喉が渴いた！」と感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよいです。

体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響すると言われており、運動前後の体重減少が2%以内に収まるように水分補給を行いましょう。運動前後の体重を測定すると水分補給の適切さが分かりますよ。

“こまめな水分補給”は、1日8回（以下のタイミング）を目安に行いましょう。

- ①起床時 ②朝食時 ③10時頃 ④昼食時 ⑤15時頃 ⑥夕食時 ⑦入浴の前後 ⑧就寝時

## ②暑さに徐々に慣らしていく。

熱中症は、梅雨明け等、急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生します。これは体が暑さに慣れていないため。急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要があります。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した活動計画等を作成するのも1つのアドバイスです。

## ③個人の条件を考慮する。

肥満傾向の人、体力が低い人、暑さに慣れていない人等は暑さに弱いため、運動を軽減します。トレーニングの軽減、水分補給、休憩等、十分な予防措置をとる必要があります。また、運動前の体調チェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労等、体調の悪い人は暑い中で無理に運動しない、させないようにしましょう。

## ④服装に気をつける。

軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材を選びましょう。直射日光は、帽子で防ぐようにしましょう。

## ⑤具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止し、必要な処置をする。