

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に乗り切るためにも、いつも以上に生活リズムに気をつけて過ごしましょう。そして、こまめな水分補給と休憩を心がけ、熱中症を防ぎましょう。また、個々の感染対策、ソーシャルディスタンスも忘れずに続けていきましょう。

## ～熱中症について知ろう～

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、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。

### 熱中症への対応

#### 熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



#### 水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



#### 症状改善の有無

改善しない

経過観察 (当日のスポーツに参加はしない)

#### 身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

##### 効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



#### 病院へ!

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

#### 意識障害の有無

- 質問をして応答をみる
- ここはどこ?
  - 名前は?
  - 今何をしています?

- ★ 応答が鈍い。  
★ 言動がおかしい。  
★ 意識がない。  
★ ベットボトルの蓋を開けることができない。等

#### 119番通報



### “これから”に つなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

### 食中毒を防ぐには

菌を つけない  
清潔・洗浄

菌を やっつける  
加熱・殺菌

菌を 増やさない  
迅速・冷却

菌を 予防  
免疫

菌を 予防  
UV

#### 熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こります。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みられます。

#### 熱射病

体温調節が破綻して起こり、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、程度は様々です。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することがあります。

#### 甘い誘惑? 清涼飲料水

夏の冷たい飲み物として、口当たりの良い炭酸入りなどの清涼飲料水の人気が高いようです。ただ、飲み過ぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、喉も渇くため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥るケースもあるのです。飲み物には水やお茶など、糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。

#### 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ります。

#### 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ります。体温の上昇は顕著ではないです。

### 知って、惑わされない! アルコールの「害」

- × 体の正常な発育・発達を妨げる
- × 判断力・記憶力を低下させる
- × アルコール依存症になる危険性がある
- × 脳やさまざまな臓器に障害を起こす
- × 急性アルコール中毒になる危険性がある

主なものだけでも、アルコールの害はこんなにあります。それでも、夏の解放感や好奇心から、つい手が伸びてしまう...? スーパーやコンビニ等でも販売されていて、一見してジュースなどと見分けにくいパッケージ、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、さまざまな要因からハードルが低く感じられることも事実。でも、とくに成長期にあるみなさんにとって、アルコールの摂取はマイナスになることばかりなのです。知識を『盾』に、誘惑をきっぱりとはねのけてほしいと思います。

#### 汗をかいたら?

・そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルでしっかり拭き取りましょう。また、汗をかいた分、水分と塩分が体から失われるのでこまめに補給をしましょう。

・「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂で洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。