

熱中症とは、高温多湿の環境で体内の水分と塩分が不足して脱水状態になり発汗などによる体温調節がうまくできず、体に熱がこもって様々な体の変調をきたした状態をいいます。炎天下でのスポーツや野外活動の際に発症しやすいが、屋内での発症もみられます。重症では意識障害が起き、命に関わる場合があります。熱中症では予防が大切です。万一の緊急事態に備え、適切な応急処置を知っておきましょう。

## 「熱中症を引き起こしやすい条件」

場所：運動場、体育館、海、家庭の風呂場、屋上など

人：我慢強い人、肥満者、睡眠不足・発熱・疲労・下痢の人、普段から運動をしていない人、暑さになれていない人、高齢者、心臓病や糖尿病を持っている人など

## 「熱中症の症状」

**I 度（軽症）**：めまい（立ちくらみ）、手足や腹筋に痛みを伴うけいれんなど

**II 度（中等症）**：頭重感、頭痛、気分の不快、倦怠感、脱力感、吐き気など

**III 度（重症）**：意識障害（意識がなくなったり、もうろうとしたりする）、言動がおかしい、過呼吸、けいれん、歩行障害（真直ぐ走れない・歩けない）、高体温（体に触ると熱い）  
・きわめて短時間に重症となる場合があります。

## 「熱中症の予防法」

- 1) 高温だけではなく、多湿にも注意する。
- 2) 暑さに徐々に馴らしていく。
- 3) 帽子をかぶり、吸湿性や通気性のよい白っぽい服装を選ぶ。
- 4) 休憩と水分・塩分（スポーツドリンクなど）の補給をこまめにする（30分に1回）。
- 7) 具合が悪くなったら、早めに運動を中止し、必要な応急処置を行う。

## 「熱中症の応急処置」

### I 度の場合：

#### 1) 涼しい環境への避難：

風通しのよい日陰やできればクーラーが効いた室内に避難させ、頭を低くし足を高くして寝かせる。

#### 2) 脱衣と冷却：

衣服を脱がせて、熱の放散を助ける。全身に水をかけたり濡れタオルを当ててうちわや扇風機の風をあてるなどして体を冷やす。冷水や氷などで、頸部、腋の下、足の付け根、膝の裏を冷やす。近くに十分な水が見つからない時には、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み全身に霧状に吹きかけて体を冷やすことも効果的です。

また、血流を良くするために、手足の先から体の中心部に向かってマッサージをします。

#### 3) 水分・塩分の補給：冷たいスポーツドリンクなどが最適です。――自力で水分の摂取ができなかったり、症状が軽快しない場合には直ちに病院へ搬送してください。

**II 度、III 度の場合：直ちに病院へ搬送**してください（救急隊の到着までの間、体を積極的に冷やします）