

# PEP UP 通信

## ①熱中症の起こりやすいシチュエーション

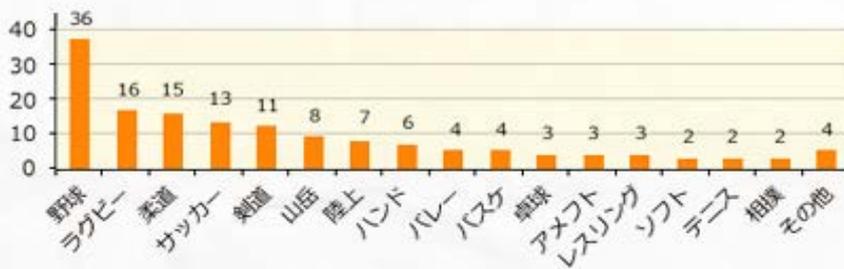
真夏の日中や熱帯夜に熱中症になりやすいことはよく知られていますが、梅雨の合間でも熱中症は発生します。特に、気温が急に上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期も要注意です。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。また、気温が低くても、湿度が高いと熱中症の発生の危険が増しますので、気温だけでなく湿度にも注意する必要があります。



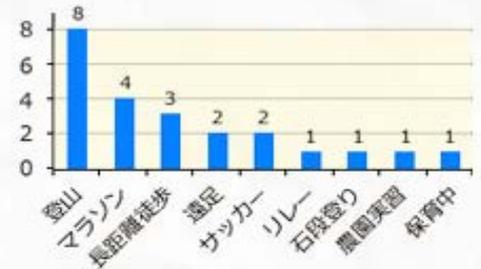
熱中症での死亡事故が最も多いのは野球で、ほかにラグビー、サッカー、柔道、剣道でも多く発生しています。熱に対する強さは個人差が大きく、体力・技術の未熟な低学年、肥満度が高い子どもの発生率が高いため、別メニューにするなどの配慮が必要です。

場合別・スポーツ種目別 熱中症発生傾向 (1975年～2011年)

### 部活動の場合



### 部活動以外の場合



出典：文部科学省、(独)日本スポーツ振興センター、熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー

## ②症状、対処法

めまいや手足がつる、頭痛、嘔吐などが主な症状です。症状が軽い場合は、塩分が入った飲み物を飲んで、涼しいところで休めば多くの場合回復します。しかし、体温が40℃を超えて意識がもうろうとしているような場合には、すぐに救急車を呼びましょう。急いで全身を冷やす必要があります。全身に水をかけたり、濡れタオルを当てたり、アルコール綿で皮膚をぬぐうのも良いでしょう。わきの下やもものつけねなどの太い血管が通っている部位や、背中に大きな保冷剤等を当てて冷やすことは効果的です。



## ③予防

熱中症の予防に大切なことは、体を冷やすこと、発汗によって失われた水分と塩分を補給することです。日頃から暑さに体を慣れさせましょう。スポーツ中の飲料は、食塩と糖分を含んだ冷たいものがおすすです。一度に大量ではなく、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。服装も吸湿性や通気性のよいものを選び、直射日光が当たる場合には帽子を着用しましょう。また、防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめてできるだけ熱を逃がし、体温調節を助ける工夫が必要です。

参考 大塚製薬 HP「熱中症からカラダを守ろう」

[http://www.otsuka.co.jp/health\\_illness/heatdisorder/](http://www.otsuka.co.jp/health_illness/heatdisorder/)



NPO 法人郡山ペップ子育てネットワーク  
〒963-8803 郡山市横塚一丁目1-3  
Tel:024-942-6777 Fax:024-942-6778