

熱中症を防ぐための5つのポイント

1. 気温・湿度の確認

気温や湿度が高い場合には熱中症の危険性が高くなります。積極的に休息をとり、水分塩分補給をしましょう。また、激しい運動は避けましょう。



2. 急に暑くなった日は運動は軽めに

体が暑さになれていない状態では体温調節がうまくいかず熱中症の危険性高くなるため、徐々に体を慣らしていくようにしましょう。



3. 適切な水分・塩分補給

運動前後の体重の変化が2%を超えることがないように水分補給をしましょう。少量ずつこまめに水分補給するようにし、塩分補給も忘れないようにしましょう。

4. 適切な服装

吸水性・通気性のよい服装を選択しましょう。また、屋外では帽子をかぶりましょう。

5. 運動前には体調を確認

具合の悪い人は無理に運動しないようにしましょう。



ペットボトル症候群

熱中症予防には水分・塩分補給が大切です。しかし、注意してほしいことがあります。それは、スポーツ飲料やジュースなどに含まれる「糖」です。果汁入り飲料だと角砂糖約12個、炭酸飲料は15個、スポーツ飲料でさえ8個と大量の糖類が含まれているのです。

糖は体のエネルギーとなりますが、大量の糖を摂取することにより、体がうまく糖をエネルギーとして活用できなくなります。そのため体の違うところから頑張ってエネルギーを作ろうとします。そうすることで体のバランスが崩れ、嘔吐や頭痛、意識障害などの症状が出てしまいます。

うまく活用できなかった糖は、尿として体内の水分と一緒に出します。すると体内の水分が減るので喉が渇き、さらに飲むということを繰り返しやすくなります。暑い季節、つい冷たいジュースがほしくなりますが1日の糖の目安は角砂糖10個程度までとなっています。ほどほどにしておきましょうね。



熱中症において一番重要であることは予防です。熱中症は予防により完全に防ぐことができます。

《予防法》

- ・気温と湿度を確認し、暑い日や湿度の高い日には激しい運動を控える。
- ・活動前には特に体調を整えておく。体調不良者は無理をしない。
- ・こまめに休憩する。水分塩分補給をする。
- ・通気性、吸水性の良い服装。帽子の着用をする。

《症状と対処法》

重症度Ⅰ：ふらつき、筋肉痛・こむら返り、しびれ

→涼しい場所で休憩、体を冷却、水分塩分補給

重症度Ⅱ：頭痛、倦怠感（体のだるさ）、吐き気、嘔吐

→涼しい場所で休憩、体を冷却、水分塩分補給（自分で飲むことができない場合医療機関へ）

症状改善しない場合も医療機関を受診する

重症度Ⅲ：意識障害、高体温、けいれん

→すぐに救急搬送をする必要あり

