



平成27年 6月 1日
金沢商業高等学校保健室



5月後半から、天気の良い日が続いています。6月に入り総体・総文さらに来週にはスポーツテストもあります。疲れもたまり、身体がまだ暑さに慣れていない時期、熱中症には特に気をつけましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因

その1：環境

- ・気温が高い・湿度が高い
- ・風が弱い・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・急に暑くなった日

その2：からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の人
- ・持病の人（糖尿・精神疾患など）
- ・脱水状態（下痢など）
- ・低栄養状態・睡眠不足・体調不良

その3：行動

- ・激しい筋肉運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

これらの3つの要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症の症状と重症度分類



分類	症状
I度 (軽度)	めまい・失神 ：「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 ：筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。
II度 (中等度)	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。
III度 (重度)	II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 ：体に触ると熱いという感触です。

熱中症予防と対策のポイント

- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う
- ② 暑さに徐々に慣らす
- ③ 個人の条件を考慮する（暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など）
- ④ 服装に気をつける（軽装、帽子着用）
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする

**運動中は、こまめに水分を
取りましょう！**

※ 汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出ていきます。塩分を取ることも大切です。（スポーツドリンクや経口補水液等）