

## 熱中症に注意！

連日猛暑が続き、全国で熱中症による事故が多発しております。熱中症は死に至る場合もあり、スポーツ中のみならず日常生活の中でも発症します。熱中症の症状や予防法について知っていれば、早めに気づき適切な処置を行うことで軽症ですみます。慌てないためにも、次のようなことに気を付けて下さい。

### 熱中症の症状とは



#### めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。



#### 筋肉痛や手足の筋肉がつる

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることがあります。



#### 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などと伴う場合もあります。



#### 汗のかきかたがおかしい

拭いても拭いても汗が出る、もしくはまったく汗をかかないなど、汗のかきかたに異常がある場合は熱中症にかかっている危険性があります。



#### 体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。



#### 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。



#### 水分補給が出来ない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめ、すぐに医療機関を受診しましょう。

## 熱中症予防の原則



### 暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を使用しましょう。



### 服装を工夫する

吸水性・通気性に優れた素材の服を着用しましょう。また、襟元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

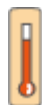


### こまめに水分を補給する

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、アルコールは体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分の補給はできません。



### 急に暑くなる日に注意する



梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは暑い日に熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫をしましょう。



### 暑さに備えた体づくりをする

日頃より運動で汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなります。



### 体調を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩にお酒を飲み過ぎたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。発熱や下痢や嘔吐などで脱水状態の時、治療中の病気がある場合は、熱中症を起こしやすく、重症になりやすいため、考慮が必要です。

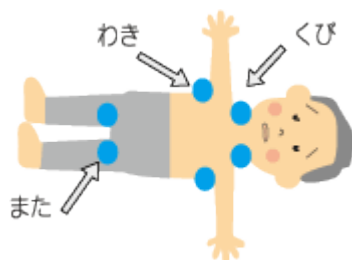


### 部活動の間ではお互いに配慮する

部活動する場合には、お互いの配慮や注意が必要です。お互いに声をかけ

あい、一人一人の運動量に配慮することが必要です。具合が悪くなった場合は早めに運動を中止して、速やかに涼しい場所に移動し安静にして体を冷やしましょう。

**首、脇の下、股の付け根を  
冷やすと効果的!**



【参考・引用】

政府広報オンライン

熱中症は予防が大事！「高温注意情報」や「暑さ指数」の情報を活用し、十分な対策をとりましょう

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>

日本スポーツ振興センター

熱中症に注意しよう！

[https://www.jnsport.go.jp/anzen/Portals/O/anzen/kenko/pdf/card/H31/R1\\_7.pdf](https://www.jnsport.go.jp/anzen/Portals/O/anzen/kenko/pdf/card/H31/R1_7.pdf)

日本気象協会推進

熱中症ゼロへ

<https://www.netsuzero.jp/learning/le01>

\* 熱中症の症状で分からないことがあったらお気軽に各キャンパスの医務室までお問い合わせください。

文京キャンパス医務室 C館2F

八王子国際キャンパス医務室 管理研究棟1F