

熱中症予防と応急処置について

学長室保健センター

熱中症とは、気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、眩暈、倦怠感、ひどい時には痙攣や意識異常などを起こす状態であり、場合によっては死に至ることもあります。

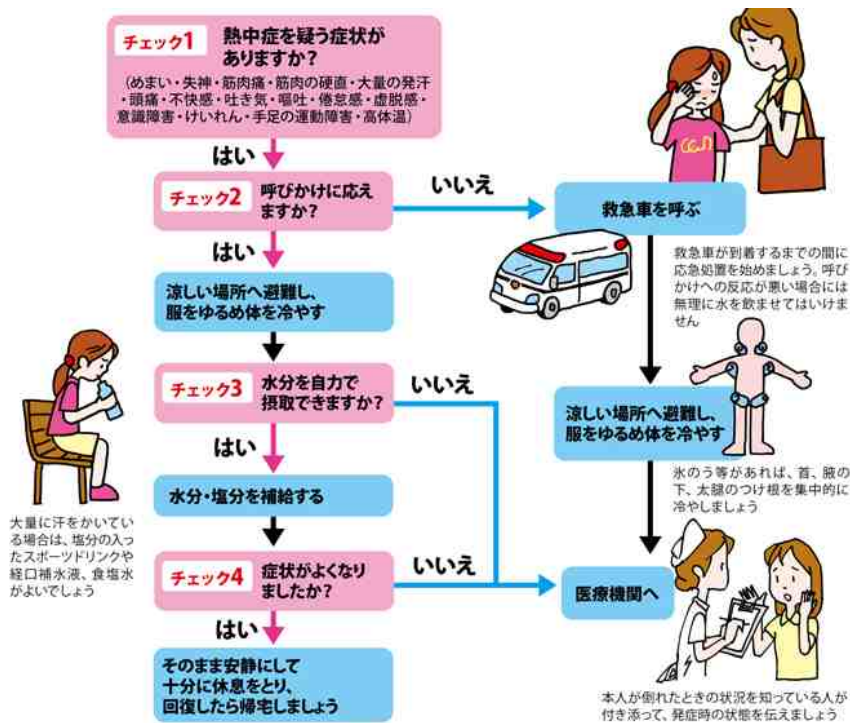
【熱中症の分類】

度(応急処置と見守り)	眩暈、立ちくらみ、生あくび、大量発汗、筋肉のこむら返り
度(医療機関へ)	頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力・判断能力の低下
度(入院加療)	意識障害、痙攣、運動障害 <u>場合によっては死に至る!</u>

【熱中症予防】

- 活動前** 体調を整える（風邪等の体調不良、寝不足、二日酔い等はリスクが高い）
 体を締め付けない涼しい服装を心がける
 活動 20～30 分前にも 250～500ml の水分補給をする（スポーツドリンクが望ましい）
- 活動中** こまめに休息をとり、喉が渇く前に 20～30 分間隔でコップ 1～2 杯ほどの水分補給をする（スポーツドリンク、経口保水液）
 日よけ対策をする
 少しでも異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動して休息をとる

【応急処置】



出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」