



S&Dスポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより

お知らせ

11日（金・祝）も通常どおり開館しております。
ぜひ、お越しください！



熱中症に気を付けよう！

猛暑日が続き、熱中症になる人が多くなっています。
熱中症にならないように対策していきましょう。



<熱中症になる原因>

体には体温を一定に保つ体温調節機能が備わっています。

熱中症とは、高温多湿の所に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。また、運動中に体温が上がり、大量の汗をかくことで体内の水分や塩分バランスが崩れることによって、熱中症になることもあります。

体調が悪い時等は、体温調節機能が弱まり、いつもより熱中症になる危険性が高まるので注意が必要です！

熱中症になりやすい人は、主に高齢者、乳児、普段から運動していない人、暑さに慣れていない人です。自分の体調の変化に気を付けると共に、周囲の環境や体調の変化にも注意することが大切です！

熱中症の症状

- 1. 熱失神** 脳への血流が悪くなることで起こる。
→めまい、一時的な失神、顔面蒼白等の症状
- 2. 熱痙攣** 血液の塩分濃度が低下した時に足や腕等に痛みを伴った痙攣が起こる。
→筋肉痛、筋肉が痙攣する等の症状
- 3. 熱疲労** 水分補給が追いつかず身体が脱水状態になって起こる。
→全身倦怠感、嘔吐、頭痛、集中力の低下等の症状
- 4. 熱射病** 体温の上昇により中枢機能が異常をきたすことで起こる。
→意識障害、言動が不自然、ふらつく等の症状

熱中症の分類

I度 応急手当で対応できる軽症

症状

- ・大量の発汗
- ・筋肉痛、筋肉の硬直（足がつる）
- ・立ちくらみ

II度 病院への搬送を必要とする中等症

症状

- ・頭痛
- ・嘔吐（吐き気）
- ・全身倦怠感

III度 入院して集中治療の必要性がある重症

症状

- ・意識障害
- ・全身痙攣
- ・高温体（体に触れると熱い）

※様子を見て判断するようにしましょう！
判断に迷ったら「#7119」に電話して相談
してみよう！

<応急救置>

- ・涼しく風通しの良い日陰、クーラーの効いた屋内に移動する
衣服をゆるめ安静を保ち、体温が高ければ、うちわ等で風を送る。
- ・体を冷やす
首や脇の下、太ももの付け根等太い血管があるところを冷やす。
- ・水分、塩分を補給する
薄い食塩水（水1ℓに1～2gの食塩を入れたもの）やスポーツドリンクを飲む。
無理に飲ませると嘔吐する場合がありますので注意が必要です！



<熱中症の予防>

- ・水分、塩分補給
のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする。
スポーツドリンク、塩分入りタブレット、梅干し等がおすすめ！
- ・体を暑さに慣らす
適度な運動をすることで体温が上がり、汗をかくことで体の表面から熱を逃がし、
体温の調節を図ることができます。
暑くなる前から、運動や入浴等で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
- ・規則正しい生活
十分な睡眠、バランスの摂れた食事を3食摂り、体調を整えておくようにしましょう。
- ・暑さを避ける
暑い日は外出を控えるか、外出は暑い時間帯を避けるようにしましょう。また、日傘や帽子の着用、日陰を利用する等の工夫をしましょう。



熱中症にならないようにしっかり予防していきましょう！

参考文献：公益財団法人健康・体力づくり事業財団健康づくり 6月号

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp