



2021.06.26  
茨田高校保健室  
Vol.3

そろそろ梅雨も明け、気温が高くなる日が増えてきます。真夏が来る前に、からだを暑さにならし熱中症にならない体づくりをしましょう。

## 熱中症とは？

私たちの体は、常に36℃前後になるように体温を調節しています。暑いときには、皮膚の血管を広げ、体の外に熱を逃がします。また、汗をかくことにも意味があり、体内の水分を汗によって蒸発させることで体温を下げる働きをしています。体温調節の働きをしている自律神経のバランスが崩れると、体に熱がたまって体温が上がり、様々な異変が起こります。このような状態を熱中症といいます。

熱中症は、死に至る可能性がある症状です。しかし、予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。

## 熱中症の症状

### I度（軽度）熱けいれん

主な症状：めまい、筋肉痛、汗がとまらない、手足のしびれ

### II度（中等度）熱疲労

主な症状：頭痛、疲労感、脱力感、からだがだるい  
吐き気・おう吐

体がぐったりする、力が入らない等、いつもと様子が違う程度のごく軽い意識障害が起こることがある。

### III度（重症度）熱射病

主な症状：体温が高い、意識がない、おかしい言動・行動

呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある。まっすぐ走れない、歩けない等。



## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

### 気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

### 体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

### 環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

## では、こんな場合は？

### 冷夏は、熱中症になりにくい？

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

### 水分補給は、のどが濡れてからでいい？

のどが濡れたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給するのが大切です。

### 衣服の色や形は、関係ない？

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

## 熱中症の応急処置

- ①意識確認をし、なければ救急車を呼ぶ。
- ②涼しい場所に運ぶ
- ③衣服を脱がせて体を冷やす
- ④水分と塩分を補給する



## 受診のおすすめ



今年の定期健康診断は、すべて終了しました！！  
欠席等で受けていない人や、受診が必要な人には保

護者懇談の時に、『受診勧告書』を渡しています。

バイトや部活、友人と遊びに行ったりと忙しいかもしれませんが、きちんと時間をとって病院へ行ってくださいね。