



# 熱中症対策はできていますか!?

福井大学 保健管理センター

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。  
今年はみんなで熱中症対策を万全にして夏を迎えましょう!!  
まずは、熱中症の種類とその時の対応を理解しておきましょう。



## 熱失神

からだの熱を下げようとして血圧が低下することにより、脳の血流が低下し、めまい・失神・顔面蒼白・頻脈を起こします。

→涼しい場所で、衣服をゆるめ安静にさせましょう!

## 熱けいれん

多量の発汗により塩分と水分が減少し、水だけを補給した場合、筋肉のけいれんを起こします。

→生理食塩水 (0.9%) を補給しましょう!

## 熱疲労

発汗による脱水により、頭痛・めまい・吐き気・だるさを起こします。

→食塩水 (0.2%) かスポーツドリンクを補給しましょう!



## 熱射病 (重症)

体温調節ができなくなり、高体温で意識障害 (応答が鈍い、意識がもうろうとする)・運動障害 (転倒する、ふらつく、突然座り込む) を起こします。

→死亡の危険があるため、体を冷やし病院へ!



## 熱中症は予防できる! ~熱中症予防の原則~



### 1. 環境条件に応じて運動をする

気温、湿度、風や直射日光の有無を確認してから運動をしましょう。

**休憩は30分程度に1回設けましょう。**

### 2. こまめに水分補給をする

0.1~0.2%の食塩水か、スポーツドリンクを飲みましょう。

**水、お茶、炭酸水は熱中症予防に向いていません。**

### 3. 暑さに慣らす

暑さに慣れるまでは (1週間程度)、短時間で軽めの運動から始めましょう。

### 4. できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

軽装を心がけ、吸水・速乾性の良い衣服を選びましょう。野外では必ず帽子をかぶりましょう。

### 5. 肥満など暑さに弱い人は特に注意する

肥満傾向の人や体力の弱い人は、無理をしない・させないことが重要です。

「学校安全支援」HPより