



熱中症予防の基本は水分補給!

体育祭を月末に控え、気温の上昇が気になる時期となりました。
そこで、熱中症について取り上げます。

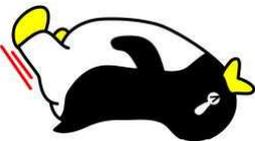
熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症の発症リスクが高まるため、非常に危険です。

熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急処置を素早く行います。

熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所に移動させ、水分と塩分を補給します。

後頭部、前傾部、わきの下、鼠径部、両手足を氷水でぬらしたタオル、氷枕や保冷剤を広く当てて、体全体を冷やします。衣服を緩めて風を通し、氷水やスポーツドリンクをたっぷり飲ませて、様子を見守ります。水が飲めず、声をかけても返事がないような場合は、応急処置を継続しつつ、救急車を呼び、医療機関へ搬送します。



熱中症を疑った場合

暑熱環境下、あるいはその後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。軽症ではこむら返り（熱けいれん）、意識消失（熱失神）、脱力や手足のしびれ、大量の汗など、中等症では強い倦怠感（熱疲労）に加え、ぼーっとする程度の意識の低下がみられます。重症では明らかな意識障害、全身けいれん、呼吸困難、嘔吐・下痢・腹痛、赤くほてった乾いた皮膚などがみられます。現場で最も重要な点は、まず熱中症ではないかと疑い、応急処置を即座に開始することです。

各自が熱中症の危険性についてよく知ること、それにより熱中症患者を発生させないこと、発症しても重症化させないことを肝に銘じて日頃から準備をしておくことが大切です。

熱中症を引き起こしやすい環境要因	
<p>気温や湿度が高いとき</p> <p>気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。</p>	<p>風がないとき</p> <p>風がないとき、汗が蒸発しにくく、熱がたまりやすくなります。風があるとき、汗が蒸発しやすくなり、熱の放出量が多くなります。</p>

ほかにも、日差しや地面からの照り返しが強いときや、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても、熱中症への注意が必要です。

かかる危険性が高まります。学校生活では多くのイベントが復活するため、特別な注意が必要です。

夏前でも急に暑くなった日や、雨の翌朝に晴れて日差しが強く風がない日などは、かぜや胃腸炎で体調不良の人、暑さに慣れていない人、朝食をきちんと食べていない人、夜更かしをしている人などは、熱中症に

熱中症時の水分と塩分の補給の仕方



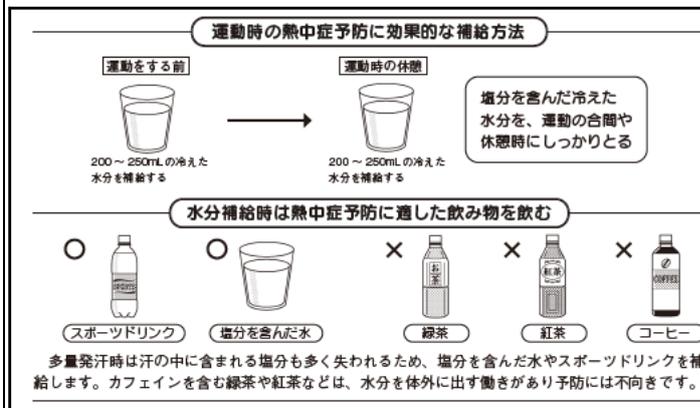
水分補給はしていたはずなのに熱中症になったり、水分補給が逆に症状を悪化させたりすることもある—？ 水分補給が熱中症の悪化につながることも？！

高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけ



だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。

熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖分を補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。



手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。



引用資料：Available at:<https://www.netsuzero.jp/learning/le01/case01-02/Accessed May15,2023>

さいたま市教育委員会より、「福祉まるごと相談窓口」の保護者への周知について依頼がありましたので掲載します。

「福祉まるごと相談窓口」について

生活にお困りの方や、福祉のさまざまな課題を抱えた方等の相談を包括的に受け止め、相談内容に応じた必要な支援のコーディネートを行う福祉の総合相談窓口です。

