



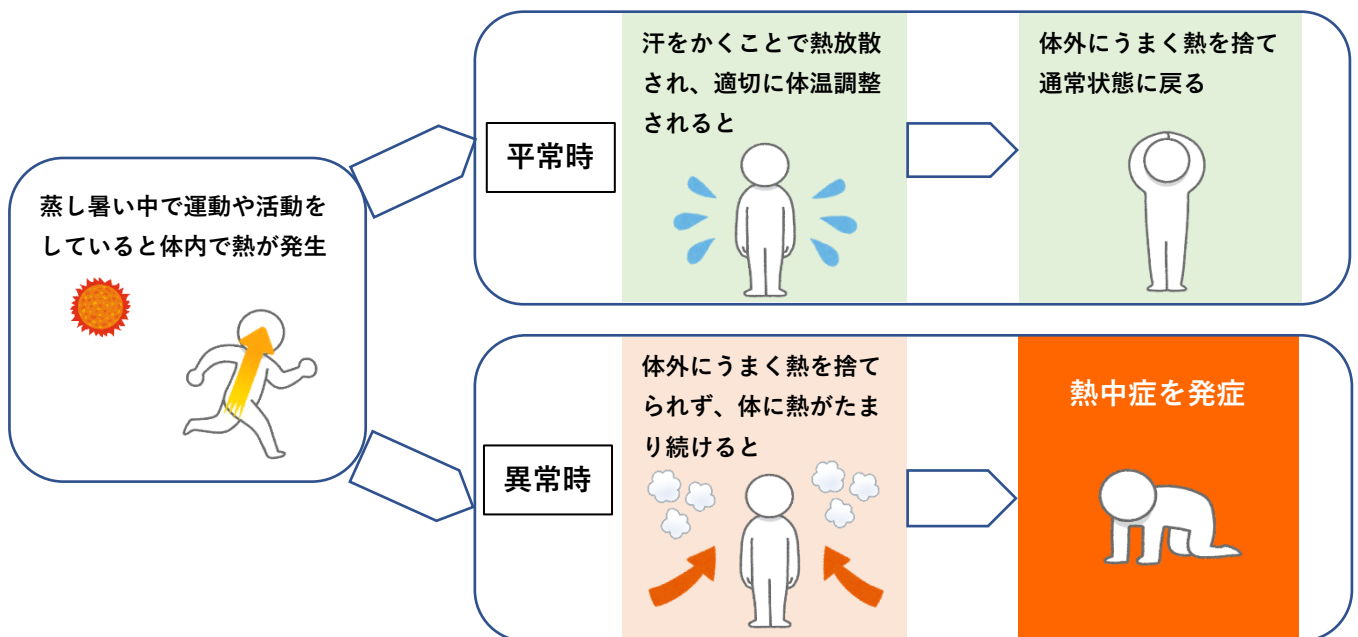
# 保健室だより



## 熱中症は予防が大切です！

### 熱中症のメカニズム

通常、暑い時や運動時に体内で発生した熱は、体表面近くの末梢血管が拡張することで体外に放出され、体温低下が図られています。また汗の蒸発による気化熱によっても体温は低下します。しかし外気温や湿度が高く、風のない状態では熱が体外に放出できず体の中にこもります。加えて体から水分が減少したり電解質のバランスが崩れると、筋肉や脳、肝臓、腎臓などに十分血液がいきわたらないため、筋肉がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり（いわゆる脳貧血）、肝臓や腎臓の機能が障害され、めまい・吐き気など全身症状を伴います。また、熱（高温）そのものも各臓器の働きを悪化させます。このように体温を調節する機能がコントロールを失い、体温が上がり重要臓器の機能が障害されてしまう状態が熱中症です。



### 熱中症になりやすい状況

- 体調が悪い
- 暑さに慣れていない
- 普段から運動をしていない
- 過度の衣服を着ている
- 肥満
- 脱水状態にある

予防するには

- 水分と塩分をこまめに摂ろう
- 熱や日差しから体を守ろう
- 衣服を工夫しよう
- 適切な食事、十分な睡眠をとろう
- 運動で丈夫な体をつくろう
- 休憩をこまめにとろう



# 熱中症かもしれないと思ったら

熱中症を疑う症状があるか

めまい、立ちくらみ、吐き気、嘔吐、頭痛、汗が止まらない、体がだるい、手足のしびれ、けいれん（つる）、筋肉痛など

ある



呼びかけに反応するか

しない

119番通報 救急車を要請

する

涼しい場所に運び、  
衣服をゆるめて寝かせる



水分摂取ができるか

できない

できる

水分・塩分を補給する  
(スポーツドリンクまたは  
0.1~0.2%食塩水)



症状は改善したか

しない

した

そのまま安静にして十分に  
休息をとり、回復したら帰宅  
しましょう

積極的に体を冷やす

- 氷のうや保冷剤を両側の首筋、脇の下、太ももの付け根にあてる
- 皮膚に水をかけてうちわで扇ぐ
- 濡れタオルを体にあて、扇風機で冷やす



速やかに体温を下げる事ができれば  
救命率が上がります

医療機関へ



一刻も早い治療へ  
繋がしましょう