スポーツ活動中の熱中症

熱中症予防８カ条

１：知って防ごう熱中症

１）熱失神　皮膚血管の拡張 → 血圧低下 → 脳血流低下；失神、めまい、顔面蒼白など
（対応）涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、水分を補給する

２）熱疲労　脱水；脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など
（対応）涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、水分を補給する

３）熱けいれん　大量の汗 → 血液の塩分濃度低下；足腰などに痛みを伴う痙攣
（対応）生食(0.9%)の補給

４）熱射病　体温上昇 → 中枢機能異常；意識障害、死亡
（対応）集中治療の出来る病院へ救急搬送する。それまでの間、水を掛ける、濡れタオルを当てる、氷・アイスバックを頸・脇の下・足の付け根などに当てる。

２：暑いとき、無理な運動は事故のもと
気温、湿度、風速、輻射熱(直射日光など)が関係する。また、暑いところで無理に運動しても効果は上がらない。

３：急な暑さは要注意

４：失った水と塩分を取り戻そう
水分補給には 0.2%程度(1 ﾘｯﾄﾙに塩 2g)の食塩水が適当！

５：体重で知ろう健康と汗の量
汗などで体重の３%の水分が失われると運動能力や体温調節機能が低下します。運動による体重減少が 2%を越えないように水分補給しましょう。　例）体重 40kg の場合 → 約 800g

６：薄着ルックでさわやかに！
吸湿性や通気性の良い素材に気を使いましょう。また、休憩中には衣服をゆるめ出来るだけ熱を逃がしましょう

７：体調不良は事故のもと

８：あわてるな、されど急ごう救急処置

運動指針

乾球温　３５度以上 → 運動は原則中止
３１度以上 → 厳重警戒（激しい運動は中止）
２８度以上 → 警戒（積極的に休息）
２４度以上 → 注意（積極的に水分補給）
２４度まで → ほぼ安全（適宜水分補給）

水分補給の目安

（種目）サッカー：水分摂取の目安　　競技前　２５０～　５００ml
競技後　５００～１０００ml

・気温の高い時には１５～３０分ごとに飲水休憩をとることで、体温上昇が幾分抑えられます。
・水温は５～１５度が望ましい
・水分は、0.2%程度の食塩と５%程度の糖度を含んだものが適当

その他

＊ 学校管理下での事故　　体育授業・部活での事故
農作業やガーデニング、レジャーなども要注意
０～５歳、１５～２０歳、７０歳以上に多発！

＊ 水分補給にはスポーツドリンクがお薦め！！
たまにはラベルの成分表示も見て下さい。
0.1～0.2%の塩分とは、Ｎａ(ﾅﾄﾘｳﾑ)量 40～80mg／100ml が目安です。

＊ 怪我(外傷)以外で通院されている方のスポーツドリンクの常用は医師のご相談を！

＊ 熱中症は適切な予防処置を行えば防げる病気です。尊い人命が失われるだけでなく、指導者もその責任を問われますので、この機会に是非ご父兄方にもご協力よろしくお願いいたします。