

熱中症

熱中症とは？

一言で熱中症といっても症状は様々で、最適な対処法も異なります。そこで、まずは熱中症というものを知っておかなければなりません。熱中症とは暑さの中で起こる障害の総称で4つに分類されます。



熱けいれん (軽症)	大量な発汗に対して水だけを補給すると、 <u>体内の塩分濃度が低下する</u> 。 筋肉への血流も悪くなる。	四肢や腹筋のけいれん 筋肉痛
熱失神 (中症)	熱を体内から逃がそうとして、血管を拡張させ、 <u>血圧を低下させたり、脳への血流が減少する</u> 。	めまい・失神・顔面蒼白
熱疲労 (中症)	大量の発汗によって <u>脱水症状</u> になる。	脱力感・めまい・頭痛 吐き気・多量の発汗 顔面蒼白
熱射病 (重症)	脱水によって <u>体温調節に異常</u> が出てしまい、意識障害につながる。 <u>生命への危険性</u> もある。また、 <u>発汗機能も停止</u> する。	異常な体温上昇・吐き気 めまい・発汗消失・意識障害 赤くて熱く、乾燥した皮膚

□熱失神や熱疲労で顔面が蒼白になっていたらどうするの？

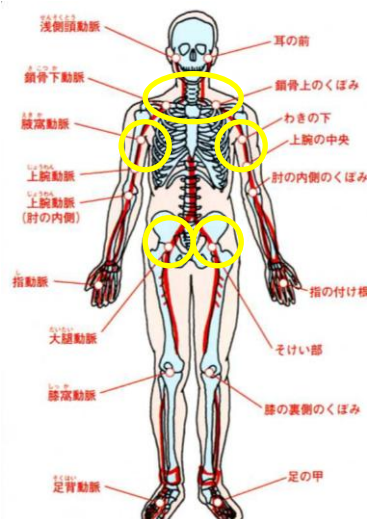
血液循環を正常にするために、涼しいところへ搬送して、足を高く上げて寝ましょう。



□身体を冷やさなければならぬときはどこを冷やせばいいの？

大きな血管が通っている首・わき・脚の付け根にアイスパックなどを当てましょう。アイスがない場合は、水をかけてうちわなどで扇いであげましょう。

このように救急処置には様々な注意点があります。処置が正確に速やかに行われることで生命の危険が回避されます。熱中症になる前にしっかりと知識を身につけて、しっかりと予防しましょう。




熱中症の発生！！

涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。
次のような症状が見られる場合は、速やかに必要な手当てをすること。



熱けいれん

熱失神
熱疲労

熱射病




- ・生理食塩水を補給する
(0.9%の食塩水=1ℓに 9gの食塩)
- ・傷害のある部位をストレッチする



- ・水分を補給する
(スポーツドリンクが良い)
- ・身体を冷やす
(首・わき・脚の付け根)
- ・足を高く上げ、手足を抹消から中心部に向かってマッサージする

- ・すぐに救急車を呼ぶ
- ・応急手当を行う



回復!!


回復!!

回復しない


- ・身体を冷やす
(首・わき・脚の付け根)




- 意識あり
冷水を飲ませる
- 意識なし
横向きに寝かせる



けいれんが治り、痛みなく走行やジャンプができれば復帰可能。



医師の診断を受けてからの復帰。
発汗で喪失した体重が戻るまで復帰してはならない。
熱疲労当日は復帰してはならない。



病院へ！！

