

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋」です。

やすひろ



今回は、『^{ねっちゅうしょう}熱中症』について説明します。

熱中症

：^{こうおんたしつ}暑い場所での運動や^{しょうがい}高温多湿で起こる障害

⇒ スポーツ現場で起こりやすく、状態によって生死に関わる危険な障害である！！

暑い日が続いていますね…。気をつけて運動をしましょう！！

熱中症によって、^{のう}脳や^{じんぞう}腎臓、^{かんぞう}肝臓、^{しんぞう}心臓の筋肉に障害が生じることがあり、大変危険なのだ…

熱中症って防げるの？

⇒ **防げます！！**

スポーツ外傷 → 急に起きてしまうケガ

熱中症 →

急に起きてしまうケガ

体調、環境の変化により起きる障害

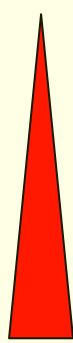
どんな症状？

- ・ 筋肉がつってしまう(ふくらはぎなど…)
- ・ 立ちくらみ
- ・ 疲労感、重だるさ
- ・ 頭痛、目まい
- ・ 吐き気、^{げり}下痢
- ・ 意識の消失
- ・ 全身けいれん

危険度

低

高



※体温が高温でなく、発汗があっても熱中症の可能性はあるのだ…

じゃーどのように予防する？

- ・ 適切な水分補給(適度な^{すず}塩分)
 - ⇒ 「**スポーツドリンク**」がお勧めです！
- ・ 温度・湿度に合わせた練習
 - ⇒ 監督やコーチ、スタッフは休憩・水分補給をこまめに取りましょう！
- ・ 体調管理の徹底
 - ⇒ 規則正しい生活をしましょう！
 - (よく食べて、よく寝ましょう)
 - ※ 体重の大幅な減少、色の濃い^{にょう}尿(脱水症状のサイン)に注意しましょう。

自己管理によって予防出来る！

どんな人がないやすい？

- ・ 十分な水分^{ぼんきゅう}補給をしていない
- ・ 体調不良(風邪、下痢など)
- ・ 厚着の人(黒などの濃い色)
- ・ 熱中症の経験がある人

どんな時にないやすい？

- ・ 高温多湿な日(特に屋内)
- ・ 前日との温度差が大きい時
- ・ 合宿や休み明け初日

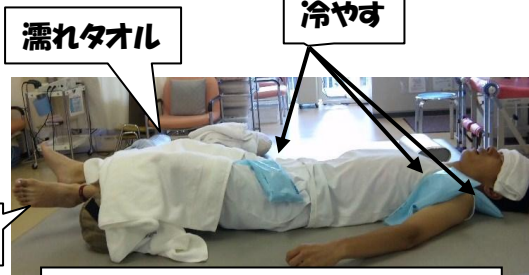
熱中症の症状が出た時はどうする？

⇒ とにかく、**体温を下げて水分補給をする！**

- ・ 涼しい場所に移動する → 理想はクーラーがある部屋
- ・ 急いで、体温を下げる → 氷で首やわき、ももの付け根を冷やし濡れタオルをかきましょう。
- ・ 水分(塩分)補給をする → ゆっくりと飲んでいきましょう

風邪気味だったり、疲労感が強い時には、無理をしないようにしましょう。自分の体調を自覚する事が重要です。

足は高くする



とにかく全身を冷やすこと！！

状態によっては早急に病院に行きましょう！(救急車を呼ぶ)

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www.2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。