

今回は、『<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症』について説明します。



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

： <sup>こうおんたしつ</sup>暑い場所での運動や <sup>しょうがい</sup>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！！

⇒ 熱中症によって、<sup>のう</sup>脳や <sup>じんぞう</sup>腎臓、<sup>かんぞう</sup>肝臓、<sup>しんぞう</sup>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、<sup>げり</sup>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

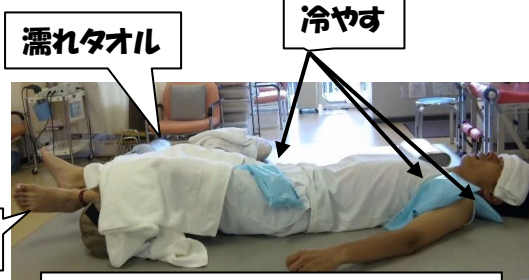
### 熱中症の症状が出た時はどうする？

⇒ 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けましょう。
- ・ 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。