

熱中症を予防しよう

熱中症とは

体温上昇等による暑熱障害の総称を熱中症と呼び、これには①熱痙攣、②熱疲労、③熱射病があります。体温の異常な上昇、循環不全、水分・塩分の欠乏などが原因で起こります。



①熱痙攣
炎天下など高温の環境下で作業や運動をした時などに起こります。痛みを伴った筋肉の痙攣であり、吐き気や腹痛を伴う事もあります。

大量の発汗があるのに水分補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給したときに起こり、体温の上昇があってもわずかです。

②熱疲労
高温の環境下で、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状が認められます。大量の発汗による脱水症状であり、汗の蒸発による熱放散が不足するため体温が上昇します。

③熱射病
高温の環境下で体温調整機能が破綻した状態です。異常な体温の上昇と興奮、錯乱、痙攣、昏睡などの意識障害が特徴です。発汗の停止によって皮膚は乾燥し、手当てが遅ればショックや細胞・臓器障害に陥り、死亡することもあるため一刻も早く医療機関に搬送する必要があります。

熱中症の予防

熱中症に掛からないために意識して予防する事が大切です。

①適切な水分補給
体重の3%以上の水分が失われてしまうと体温調整に影響するといわれています。汗によって損失する水分量が体重の2%を超えないように水分補給を心がけましょう。15分〜20分ごとに200mlが目安です。

②ミネラルの補給
運動に伴う体温の上昇を抑えるために多量の汗が出ますが、一緒にミネラルも失われます。そのため水分だけではなくミネラルの補給も必要です。発汗量の多い運動を行い脱水した場合は少量の食塩の入った水を摂取しましょう。

③適切な衣類
不適切な衣類で運動を行うと熱中症のリスクを高めてしまいます。吸湿性、通気性のよい身軽な衣類を着用しましょう。

④体調を整える
寝不足や体調不良の状態では体温調整機能も低下しているため熱中症のリスクを高めてしまいます。体調を整えてから運動を行っていきましょう。

暑熱馴化

熱中症を予防するためには暑さに馴れる、暑熱馴化していく事も大切です。

暑熱馴化する事で発汗機能や循環機能が変化し体温調整を効率よく行う事ができます。

暑熱馴化するためには暑さに徐々に馴れていく事が大切です。冷房に頼った生活をしてしまうと暑さに馴れる事ができません、適切な設定温度にしましょう。また汗を掻くことも大切です。適度な運動を行い汗を掻きましょう。

《参考文献》アスリートのための栄養・食事ガイド

健康運動指導士養成テキスト
文責：健康運動指導士 百瀬 祐己