

保健だより 7月

行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.10 平成23年7月6日



夏を健康に過ごそう

熱中症に注意しよう！

暑い暑い夏。この季節に注意しなければならないのが、熱中症です。熱中症には次のような病型があります。

熱けいれん

たくさん汗をかいた後、水分だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに足や腕、お腹などの筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。



応急処置：塩分濃度0.9%の水分を補給し、涼しい場所で安静にする。

熱失神

血管の拡張によって血液の循環が悪くなり、血圧が低下しておこるもので、めまい、一時的な失神などがみられる。脈は速くて弱く、顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどがおこる。運動をやめた直後に起こることが多い。



応急処置：涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。

熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となる。脱水による症状で、脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気などがみられる。また、皮膚は青白く、汗がじっとりしている。



応急処置：涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、スポーツドリンクや水分を補給する。

熱射病

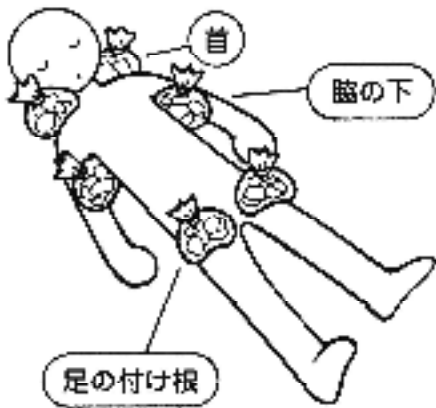
体温が放散されずに体内に蓄積され、中枢機能に異常をきたした状態。皮膚は赤く汗をかいていなくて乾燥、体温の異常な上昇、吐き気、めまい、意識障害、ショック症状がみられる。また、全身臓器の血管がつまって、脳・心臓・肺・肝臓・腎など臓器障害を合併し、命の危険もある。



応急処置：水や氷、濡れたタオルなどで全身を冷やししながら、救急車で医療機関へ運ぶ。

【 からだを冷やす方法 】

◇太い血管のあるところに水や氷などを当てる。



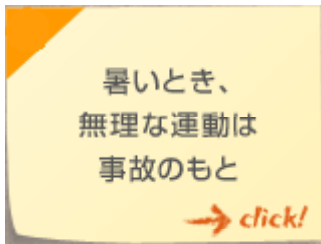
頸動脈：首の両サイドからあてる
えきか動脈：両腕のワキの下にはさむ
大腿動脈：足の付け根に当てる

◇全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわなどで扇ぐ。

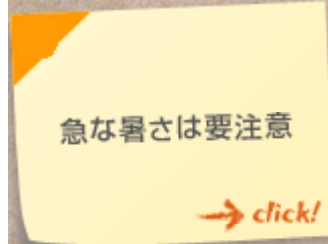


◇近くに十分な水がないときは、水筒の水やスポーツドリンクなどを口に含み、全身に霧状に吹きかけてもよい。
(汗による気化熱の冷却と同じ効果がある)

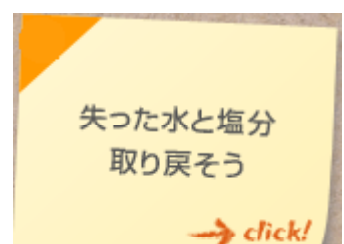
☆☆☆ 熱中症を予防するために ☆☆☆



暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。暑さの厳しい時間は激しい運動をしないようにしましょう。



急に暑くなったときや、からだ暑さに慣れてないときは、無理をしないようにしましょう。



汗からは水と同時に塩分も失われます。運動中はこまめに休憩をとり、水分・塩分を補給しましょう。



服装は通気性、吸湿性のよい素材のもので、熱を吸収しない白系統の色にしましょう。頭には帽子も忘れずに！



体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労・発熱・かぜ・下痢など、体調の悪い時には無理に運動をしないようにしましょう。