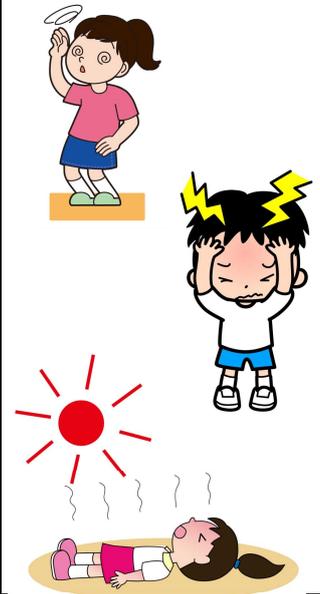


保健だより（熱中症対策）

徳島県立川島高等学校

1. 熱中症の症状と重症度

熱中症の症状と重症度分類	
分類	症状
I 度	<p>めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。</p> <p>手足のしびれ・気分不良</p>
II 度	<p>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。</p>
III 度	<p>II 度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、全身のけいれん、まっすぐ走れない・歩けないなど。</p> <p>高体温 体に触ると熱いという感触</p> <p>肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害</p>



2. 熱中症になった場合どうすればいいの？

- ・涼しいところで横になり、衣服を緩め、後頭部、首筋、脇の下、太ももの付け、根などの太い血管があるところを冷やす。
- ・冷たいスポーツドリンクを飲む。
- ・うちわで扇いだり扇風機を当てたりして体を冷やす。
- ・意識がない場合や自分で水分が摂取できない場合は、病院へ緊急搬送する。



3. 熱中症の予防方法とは？

- ・水分補給にはスポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を飲む。のどが渇く前から定期的に飲み、30分に1回程度は水分補給をする。
- ・下痢，発熱，疲労があるなど体調の悪い人は無理をしない。

運動時に水だけを補給するのは危険！！

大量の発汗 = 塩分なども失われている
↓
水だけ補給すると
↓
血液の塩分濃度が薄まる = 手足のけいれんなどが起きる

4. 熱中症になりやすい人はどんな人？

- ・不規則な生活リズムや偏った食生活の人
朝食を抜くと、栄養が脳や体に行きわたらないため、新陳代謝が滞って気温の変化に対応しにくくなる。また、睡眠不足になると、脳や体の疲れがとれず、体温調整機能が低下する。
- ・下痢，発熱，疲労があるなど、体調の悪い人
- ・体力のない人や肥満、暑さに慣れていない人

5. 熱中症の予防に役立つ食べ物とは？

★ **ビタミンB1を摂取する！**

ビタミンB1が不足すると、疲労物質(乳酸、ピルビン酸など)がたまり、疲れやすくなり、食欲不振や倦怠感(体のだるさ)、手足のしびれ、むくみなどの症状が出ます。

ビタミンB1を多く含む食べ物



豚肉、ハム うなぎ 大豆 きな粉 など

※豚肉は牛肉の約10倍のビタミンB1を含んでおり、同時に多くのタンパク質を摂取できる。

★ **クエン酸を摂取する！**

クエン酸は、酸味成分で疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、疲労回復に特に効果を発揮します。

クエン酸を多く含む食べ物

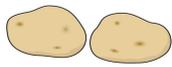


梅干し レモン グレープフルーツ オレンジ キウイ 酢 など

★ **カリウムを摂取する！**

汗をかくと塩分と同時にカリウムが失われます。カリウムが失われると、細胞内で脱水症状が起こり臓器の機能障害を引き起こす可能性があります。普段の日常からカリウムを摂取することで、筋肉の収縮を助ける働きが強まり、熱中症にかかったときの回復力の手助けとなります。

カリウムを多く含む食べ物



じゃがいも さつまいも バナナ ほうれん草 アボカド 大豆 など

6. 熱中症の予防に役立つ飲み物とは？

牛乳

運動後15分以内にコップ1杯の牛乳を飲むと血液量が増えるため、体温調整能力が上がり暑さに強い体になります。

熱中症予防で大切なこと

運動中の水分補給は実行している人が多いですが、同じくらい大切なのが運動を始める前の食事です。汗をかいて失われる水分、ミネラル、ビタミン、糖質を前もってきちんと補っておくことで、熱中症になるリスクを大幅に低くすることができます。

暑い季節は、食欲がなくなって麺類ばかり食べているという人も多いのではないのでしょうか。どうしても食が進まないこともあります。普段の食事からバランスを考えて野菜やフルーツ、肉や魚を食べることで、熱中症に強い体を作ることができます。

- ①栄養バランスのとれた食事をする。
- ②睡眠時間を確保する。
- ③規則正しい生活をする。

今日から暑い夏に向けて体調管理を習慣にしてください。熱中症は未然に防げるものです。きちんと予防をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。