

## 熱中症:

運動中、スポーツ活動中に起きる、熱射病、日射病、熱ケイレン、熱失神、熱疲労など  
(詳細情報は <http://www.heat.gr.jp/> )

## 日射病と熱射病:

日射病は夏の暑い日差しを浴びて歩き回ったときに体がオーバーヒートして起こります。顔が赤くなって息遣いが荒く、皮膚は暑くてさらさらと乾いた状態で汗が出ません。そして、目まいや頭痛、吐き気などの症状がでます。症状がひどいときは意識不明になり死亡することもあります。

日射病を防ぐにはつばの大きい帽子を被り、その下にタオルなどをいれ、後頭部と首に直射日光が当たらないようにします。日射病にかかってしまったら風通しのよい木陰などに頭を高くして寝かせ、濡れたタオルで首筋や腋の下などを冷やします。あおいだりして風を送り、体温が平温になるまで続けます。吐き気があったら顔を横に向かせます。

塩分の含んだ水(スポーツドリンクなど)を少しずつ飲ませます。熱いものやアルコール類は禁物です。

熱射病は高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足して起こります。つまり、体温の調節が効かなくなって起こるわけです。

顔は青白く大量の汗が出、皮膚は冷たくじっとりとした感じになります。体温は普通かやや低めで脈は弱くて早い。虚脱感とともに、目まい、吐き気がともないます。

熱射病を防ぐには高温多湿の所、例えば夏の炎天下のテントの中での作業などは長時間に及ばないようにします。作業中はこまめに水分や塩分を補給しておきます。

熱射病にかかったら、涼しい木陰に頭を低く足を高くして寝かせ、体温が低いようなら体を暖めます。水か薄い食塩水を15分おきくらいに飲ませます。