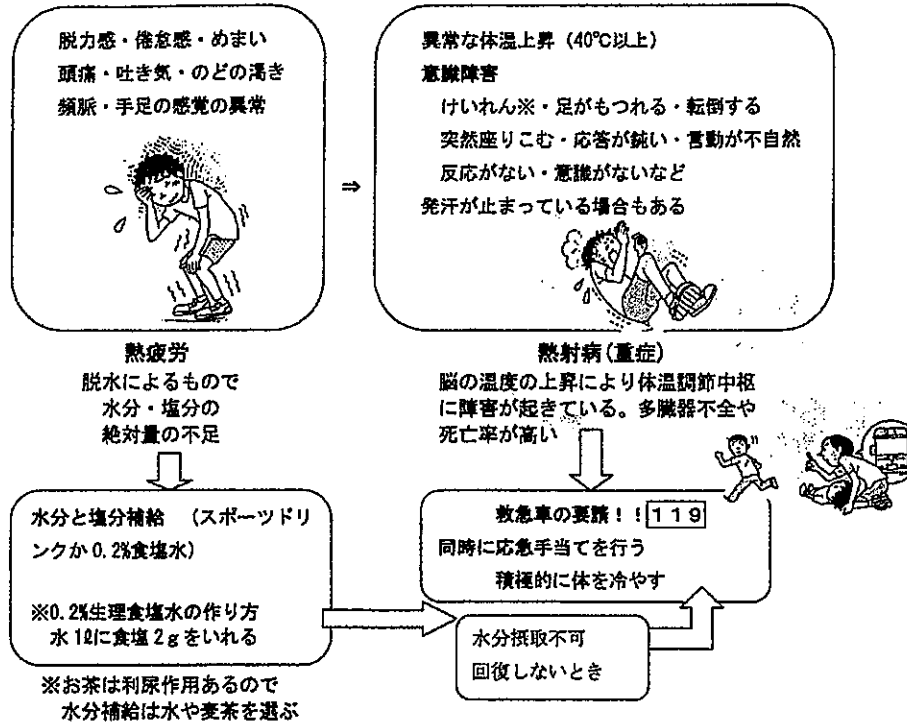


スポーツ活動中の熱中症 (運動中に起こす熱疲労と熱射病について)

熱中症は高温の環境(直射日光下でも室内でも、高温多湿の環境)下での活動中に起こる熱疲労、熱射病、日射病の総称

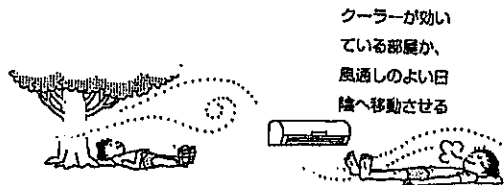
(1) 熱中症の症状と対応



※熱性けいれんを起こしている場合は大量の発汗があり水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起きているものなので処置として0.9%の食塩水を補給する

(2) 応急手当て

- ①涼しい場所を選び、衣服を緩めて寝かせる
- ②水分と塩分を補給する
- ③積極的に体を冷やす
- ④顔色が悪いときは足を高くする



(3) 予防

- ① 熱中症の事故は、急に暑くなったときや練習の休み明けに多く見られる。環境条件、運動量・運動内容など総合的に判断する必要がある。
- ② 水分補給を積極的に行う。
- ③ 体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながりやすい。睡眠不足・疲労・発熱風邪・下痢など具合が悪いときは無理をさせない。
- ④ 指導者は、常に子どもを観察し、足の動き、眼の焦点、質問への反応のチェックなど健康状態の観察を欠かさない。
- ⑤ 防具をつけるスポーツは 休憩時には衣類を緩めてできるだけ熱を逃すようにする。
- ⑥ 運動終了後も具合の悪いものがないか確認をし、気になる場合は保護者に伝え、帰宅後の健康観察を依頼する。
- ⑦ アイスノン等応急処置がいつでもできるよう常備しておく。

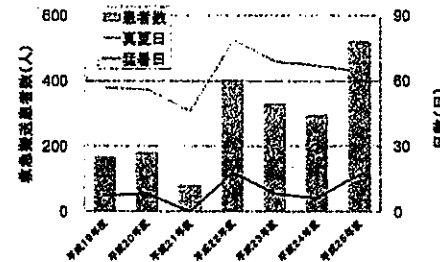
(4) 今、なぜ熱中症が問題か

- ① 気象の変化
 - ② 生活環境の変化
 - ③ 子どものからだ・生活の変化
- ・真夏日の増加・熱帯夜・ヒートアイランド
 - ・住環境・エアコン
 - ・汗腺の未発達(3歳までに汗腺機能が育つ)
 - ・夜更かし・テレビゲームなど
 - ・朝食の内容の変化(ご飯からパン食?)
 - ・朝食抜き・朝食が食べられない
 - ・水を飲めない
 - ・習い事と学習塾
 - ・低体温と高体温・自律神経の不調
 - ・アレルギーを持つ子の増加

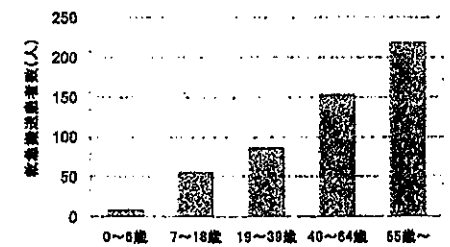
(社会環境の変化)

資料 (国立環境研究所 2013年度川崎市熱中症患者速報より)

年度毎の救急搬送患者数と真夏日及び猛暑日の関係



年齢階級別の救急搬送患者数



性別及び月別の救急搬送患者数

