

熱中症に気をつけよう！！

1,熱中症とは

熱中症とは、暑熱環境によって生じるさまざまな病態の総称である。**高温、多湿、日射や照り返しの強い環境**では、体から熱を放散することが難しくなり、さらにそのような環境で運動すると熱産生が増して、体内に大量の熱を蓄積してしまい体温が著しく上昇してしまいます。

そこで、体温調節をするために、大量に汗をかくことで、体内の水分量や体液の塩分濃度が低下したり、血圧が低下したりしてしまいます。

熱中症の発生要因

,環境要因

高温・多湿・無風・強い日差し

,個体要因

脱水（下痢、嘔吐、絶食、発熱など）

体調不良、睡眠不足

高齢者、小児、肥満、低体力



,熱発生量

運動強度、時間

2 ,熱中症の分類と対処法

熱中症の代表的な症状は、熱けいれん・熱失神・熱疲労・そして熱射病である。

熱けいれん

熱けいれんは、大量の発汗に対して塩分を補給せず水分のみを摂取したために低ナトリウム血症となり、四肢や腹筋などのけいれんを起こしたものである。(全身けいれんは重症です)

対処法：けいれんした筋肉のゆっくりとしたストレッチと糖分や塩分を含んだ水分摂取

熱失神

末梢血管の拡張によって一時的に脳の血流が減ったために起きるもので、意識消失に至っても数秒間で回復する。運動を中止した直後に起きることが多く、筋肉ポンプが急に働かなくなるなどが関与している。

対処法：下肢の挙上と糖分や塩分を含んだ水分摂取

熱疲労

中枢体温が上昇し脱水が生じたとき、熱疲労が生じる。虚弱、疲労、めまい、頭痛、多量の発汗、じっとりとした皮膚が特徴であり、これらの症状には体液循環容量の低下によるものである。熱疲労により、軽度の血圧低下と心拍数の増加がみられる。

対処法：クーリング、水分摂取および**運動休止**

熱射病

熱射病あるいは高体温症は、熱い乾燥した皮膚、ひん脈、血圧低下、高体温を特徴とし、緊急医療を要する状態である。スポーツ選手は意識を消失し、中枢神経の障害から不随意運動を生じることがある。高体温は内臓に不可逆的な障害を与えることがあり、死に至ることすらある。

対処法：プレーヤーの身体を素早く冷却し、経口あるいは点滴で水分の補給をしなければならない。**早急に病院へ搬送する。**

中国テニス協会

トレーナー