

熱中症対策

(スポーツマン通信より)

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などには事故が起こりやすいので注意が必要です。

■失った水分と塩分を取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。

暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。

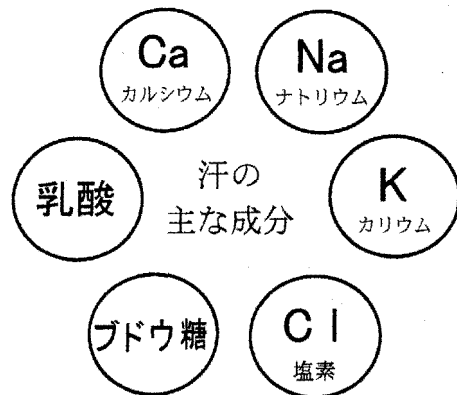
この時水分だけを飲むと、血液の塩分濃度が薄まり、それ以上に水が欲しくなります。同時に余分の水分を尿として排出し、その結果、体液の量は回復できなくなります。

■水分と塩分の補給

水分の組成としては、0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効です。

特に1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖分を含んだ飲み物が、疲労回復には役に立ちます。

スポーツ飲料が手軽ですが、自分で調整するには1リットルの水にティースプーン半分の食塩(2g)と、角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることも出来ます。



■皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。

暑い時には軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。

屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。

防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃しましょう。

■『熱中症』という言葉は総称です！

熱中症の種類

- ・熱射病(日射病)：体温上昇により腎臓の機能が壊れ、尿が出なくなる。
治療——氷やアルコールで体全体、または脇や足の付け根や首を冷やしたり、扇風機などで体温を40度以下に冷やす。医療機関で点滴を。
- ・熱失神：体温は平熱。顔色が悪くなり血圧が低下する。
治療——涼しい所で安静にし、水分を補給すること。
ショックを起こしている時には、電解質を含んだ液の点滴を。
- ・熱痙攣：体温は平熱。手足の筋肉がピクピクする。
治療——涼しい所で塩分を含む飲料を飲む。
筋肉の痙攣がひどい場合は、塩分を補う点滴を。
- ・熱疲労：体温は平熱。気温の暑さで夏バテのようになる。
治療——涼しい所で安静にして、脱水状態の改善のため、スポーツ飲料の補給や医療機関での点滴を。

※温暖化が進む昨今、「熱中症」が土木・建築現場における大きな懸念事項になっています。熱中症のリスクは、適切な予防知識と、事前の装備で大幅に改善が可能です。

●熱中症対策用品としては

- ・体を冷やす ⇒ 首元や体を冷やす衣服タイプの熱中症対策用品
- ・頭を冷やす ⇒ ヘルメットなどに装着する熱中症対策用品
- ・経口補給 ⇒ 塩あめ等