

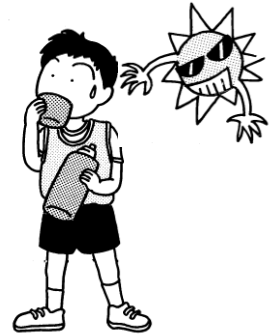
熱中症の予防と応急処置

☆☆ 9月9日は 救急の日 ☆☆
長野中生に ぜひ知ってほしい 応急処置情報

気温が高い日、特に屋外での運動中は汗をかいて体内の水分や塩分が失われやすく、体温も上がりやすくなります。熱中症は、体温をうまく調節できないことで起こるので、体温が急激に上がらないような対策をすることが大切です。

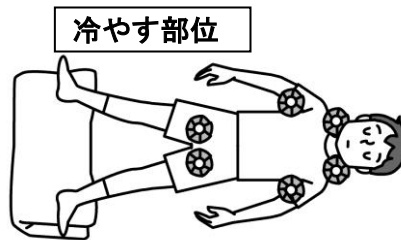
熱中症の予防対策としてまず挙げられるのが、こまめな水分と塩分の補給です。水分補給は、運動後にのどが渇いてからではなく、**運動する前に、のどが渇いたと感じる前に意識して行う**ことがポイントです。

もしも、熱中症の症状（頭痛、吐き気、めまい、腹痛、体温上昇、けいれん等）が見られた時は、次のような応急処置をしてください。



熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所に移動させ、
- ② 体を冷やし、
- ③ 水分と塩分を補給する。



冷やす部位

意識がない、反応がおかしい場合は、すぐに119番！



- * 自力で水分が取れない時や、症状がなかなか回復しない時は、医療機関に搬送します。
- * 意識がない時や、反応がおかしいと感じた時は、すぐに救急車を呼んでください。(119番通報)

手のひらを冷やす方法

※最近、深部体温を下げる方法として注目されています！！

☆手のひらにはAVA（動静脈吻合 [ふんごう]）という特別な血管がたくさんあります。普段は閉じていますが、暑くなると開通して放熱し、体温を下げようとするそうです。手のひらには、ラジエーターのような“体温低下機能”があったのですね！

☆手のひらを冷やすことにより、深部体温（脇の下ではなく直腸で測定された体温）を効果的に下げることができます。

※ただし、熱中症の症状がある時は、脇の下や太ももの付け根などを中心に全身を速やかに冷却することが大切です。

☆適温は10～15℃前後、時間は5～15分間。

- * 無理なく手をつけていられる程度の冷たい水で、5～15分ほど冷やします。（冷蔵庫や自販機から出た直後の飲み物は約5℃です。）
- * 氷水のように冷たすぎる水は、刺激が強すぎて血管を収縮させて逆効果になってしまうので注意してください。
- * 暑い日には、冷えたペットボトルを手に握るのもおすすめです。



体育祭まで、あと10日。熱中症やケガに注意して、思い出に残る体育祭にしよう！