

2018年7月11日(水)
一般教育棟 A21

『熱中症予防』



全学教育・学生支援機構
スポーツ支援室 鈴木 久雄

熱中症になりやすい条件

- 1) 体調が悪い
- 2) 急に暑くなった
- 3) 蒸し暑い
- 4) 炎天下の活動
- 5) 風がない(屋内)
- 6) 久しぶりの活動
- 7) 活動時間が長い

「体調が悪い」と同じもの

1. 微熱・下痢がある
2. 寝不足
3. 久々の野外での活動
4. 食事抜き

+

水分・塩分不足

熱中症：重症度Ⅰ度

症状がよくなっても、活動は再開しない！

- 立ちくらみ
- めまい
- 筋肉の痛み
- けいれん(こむら返り)
- 顔色が悪い
- 手や口のしびれ
- 大量の汗

・涼しい場所へ
・水分・塩分の
補給

熱中症：重症度Ⅱ度

症状がよくなっても、練習は再開しない！

- 頭痛
- 吐き気、吐く
- 身体がだるい(倦怠感)
- 脱力感
- 判断力・集中力の低下

**熱中症発症後の
活動再開は
厳禁**

活動時の水分補給量のめやす

(日本体育協会 2006)

活動前にコップ1杯以上
飲んでスタート

活動前	活動中
250～500mℓ	500～1,000mℓ／時



● 塩分摂取は実際にはむずかしい！
塩の準備



or



活動時の水分塩分補給

1. 活動前に、水やお茶を飲んでからスタート
2. 活動中は塩分入りのドリンクか、塩か塩飴を口にする
3. 15～20分で1回 飲水
4. 1回に飲む量は、コップ1杯
5. 少し冷たいくらいがベスト



熱中症予防(まとめ)

1. 体調を整える
2. ドリンク・塩入を用意する
3. こまめに水分塩分補給をする
4. 熱中症症状が出たら、室内での
座位作業にするか、活動を中止する