

熱中症の予防について

神奈川県医師会理事

神奈川県体育協会スポーツ医学委員 羽鳥 裕

カラダは水で出来ている.....

人間は約60~70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり、成人では通常1日に約2~2.5Lの水分を摂り、ほぼ同量の水分を尿、大便、発汗で排泄して、体内の水分量を一定に保っています。このバランスが崩れ、体重の1%程度の水分を失う(50kgの子で500ccの汗)と、のどの渴きを感じ、5%失うと、「頭が痛くなる」「頭やからだが熱くなる」「頭がくらくらする」「からだ全体がだるい」「気持ち悪くなる」「手や足がつる(びくびくする)」などの症状が出てきます。

この水分喪失の大きな原因が熱中症ですが、意識の確認、水分の適切な補給、身体を冷やすなどの処置がすみやかに処置できないと後遺症が残ることもあり、熱中症を見くびると禍根を残すことになります。



いつもこまめに水分補給.....

水分補給は、のどの渴きを感じる前にこまめに行うことをお子さんに伝えてください。たとえば、朝起きたとき、風呂あがりなど1日の中で時間を決めて、**コップ1~2杯(200~400ml)**の水分を摂る習慣をつけておくと、無理なく1リットル以上の水分を補給することができ、運動中も脱水症状が出る前に水分の補給ができます。1度に大量の水を飲んだり、冷やし過ぎた水を一気に飲んだりすると胃腸に負担がかかるので、こまめに摂る習慣をつけましょう。

夏の暑い時期には、洋服が汗でぬれるくらいになった場合は、多めに水分補給をするなどに留意することが必要です。運動に不慣れなお子さんが急に強い運動すると発汗の後シャツに白く塩がうきでることがありますが、このようなお子さんは運動で水分と同時に塩分が大量に喪失することがあり、水分に**ミネラル**の補給が必ず必要です。

熱中症対策

- ◆ 帽子をかぶる
- ◆ 発汗しやすい空気の抜ける服装をする
- ◆ 日陰で風通しのよいところで休む
- ◆ 大量の汗をかいたときは水分だけでなくミネラルの補給を行う(機能性飲料水の服用)

昨今、夏の平均気温の上昇に比例して、熱中症にかかるお子さんが増えています。炎天下だけでなく、風通しの悪い体育館や家の中でもかかる場合があります。水分補給をはじめとする予防法を実行することを常に心がけてください。お子さんを送り出すときには、朝食を必ず摂取させ、睡眠時間は十分か?発熱はないか?痛みの訴えはないか?などをよく観察し、コーチ、監督など当日のスポーツ指導者とも連絡を取り、お子さんの体調なども伝えておくことも必要です。運動中にお子さんが頭が痛い、めまいがする、吐き気がするなどの自覚症状を訴えたり、頭やからだ熱い、手足が痙攣するなどの症状が現れた場合は、即座に医師の診断を受け、適切な処置をすることが大切です。