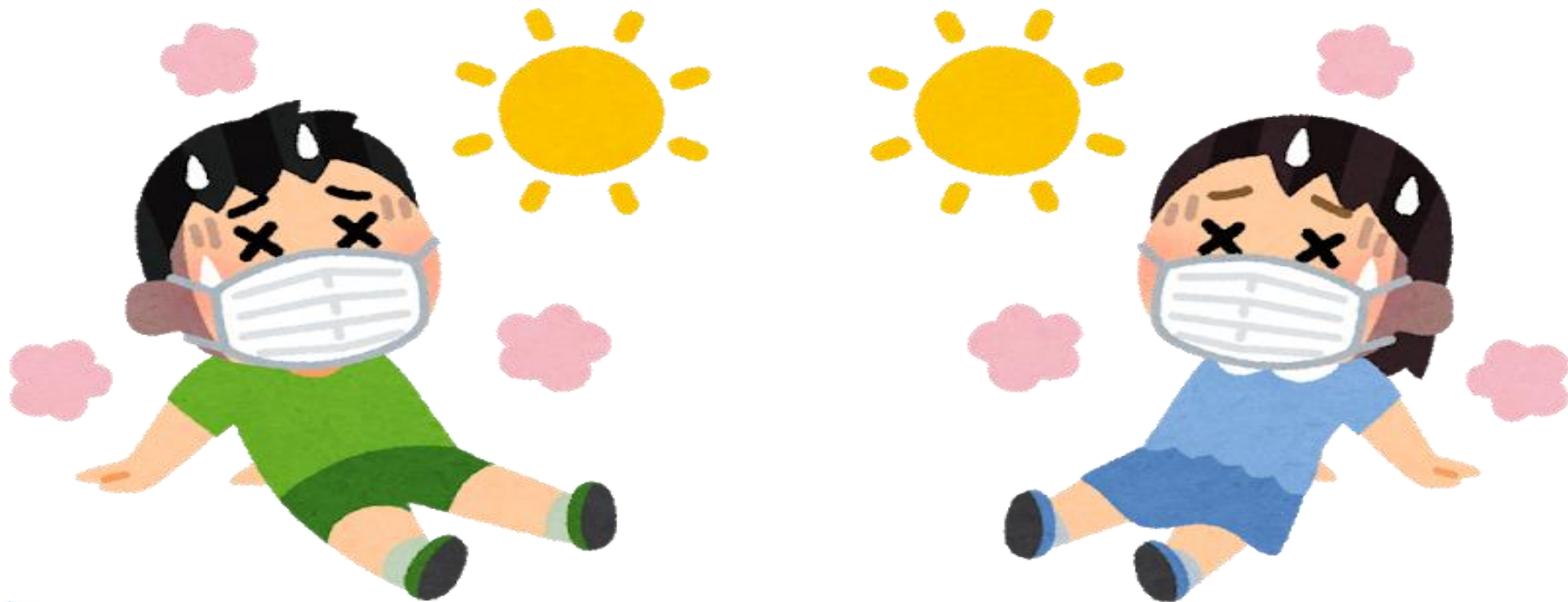


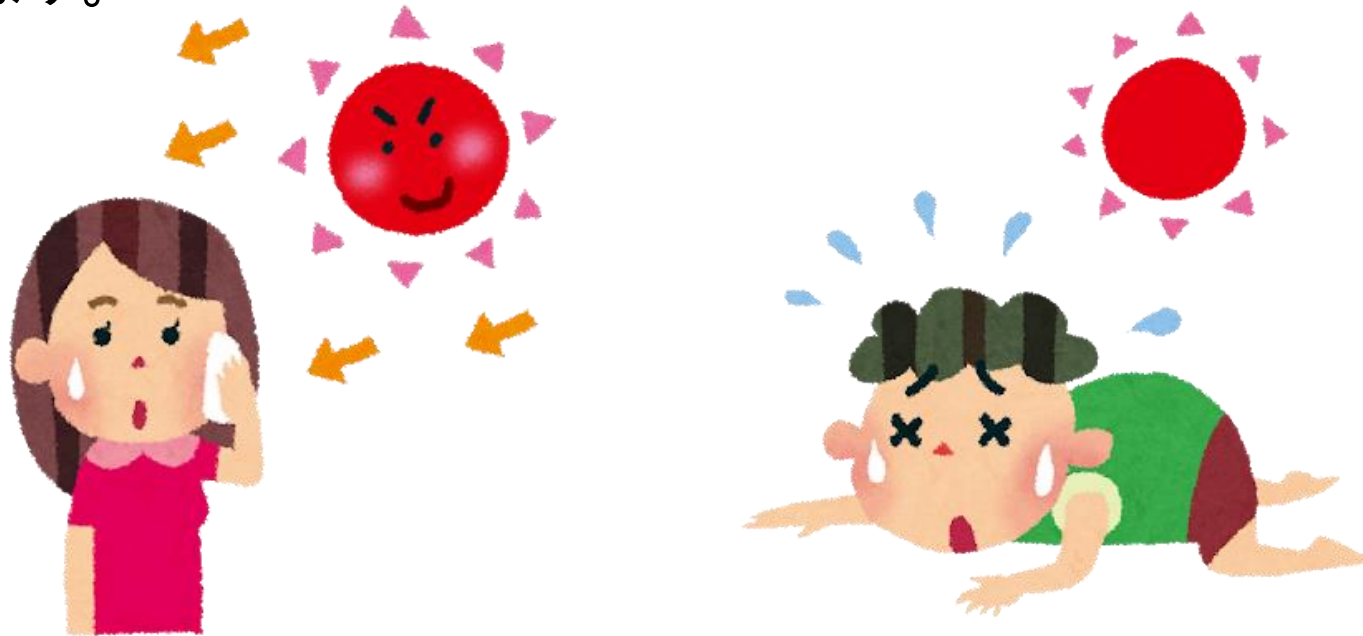
気をつけたい熱中症について



長野県バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会

熱中症とは？

- ・人の身体は、正常であれば体温が上がっても汗をかいたり、皮膚の温度が上がることで体温が外へ逃げる仕組みになっています。そうすることで体温調節が自然と行われています。
- ・**体温の上昇と調節機能のバランスが崩れる**と、身体にどんどん熱が溜まってしまいます。



このように暑さによって発生する障害の総称を**熱中症**と呼びます。

熱中症の中でも危険な熱射病

- 過剰に体温が上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたした状態です。
- 熱射病にかかっている人は**体温の著しい上昇を感じません**。
- 皮膚は熱く赤くなり、乾燥することもあります。
- **暑くても汗が出ない**こともあります。

※以下のような症状がある場合は要注意です

- ✓ 話や動作にまとまりがない
- ✓ 周囲の状況と見当違いな行動をする
- ✓ 記憶障害
- ✓ 理解力・判断力の低下
- ✓ 時間や場所など、自分が置かれている状況を正確に認識できなくなる
- ✓ けんれん発作



熱中症の原因と予防方法

✓ 原因

- 気温や湿度が高い
- 閉め切った室内
- 激しい運動
- 水分補給の不足
- 二日酔いや寝不足



✓ 予防方法

- 風通しの良い環境
- 涼しい服装
- こまめな水分と塩分補給
- 十分な睡眠と食事
- 運動前日のアルコール摂取は控えめに

特にバスケットは運動量が多いため、湿度の高い室内で行うと

熱中症のリスクが大きくなります！

熱中症予防の5か条



日本スポーツ協会は熱中症予防として以下の5項目を推奨しています

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と水分を取り戻そう*
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと



*水分補給量の目安として、運動による**体重減少が2%を超えない**ように補給します。
運動前後に体重を測ることがおすすめです。

“熱中症アラート”の活用

The screenshot shows the homepage of the Ministry of the Environment's Heatstroke Prevention Information Site. The header includes the Ministry of the Environment logo and the site title. A navigation menu lists various topics. The main content area features a blue banner for 'Heatstroke Warning Alerts' and four informational boxes. A blue bar at the bottom indicates that a warning alert has been issued.

環境省 Ministry of the Environment 熱中症予防情報サイト

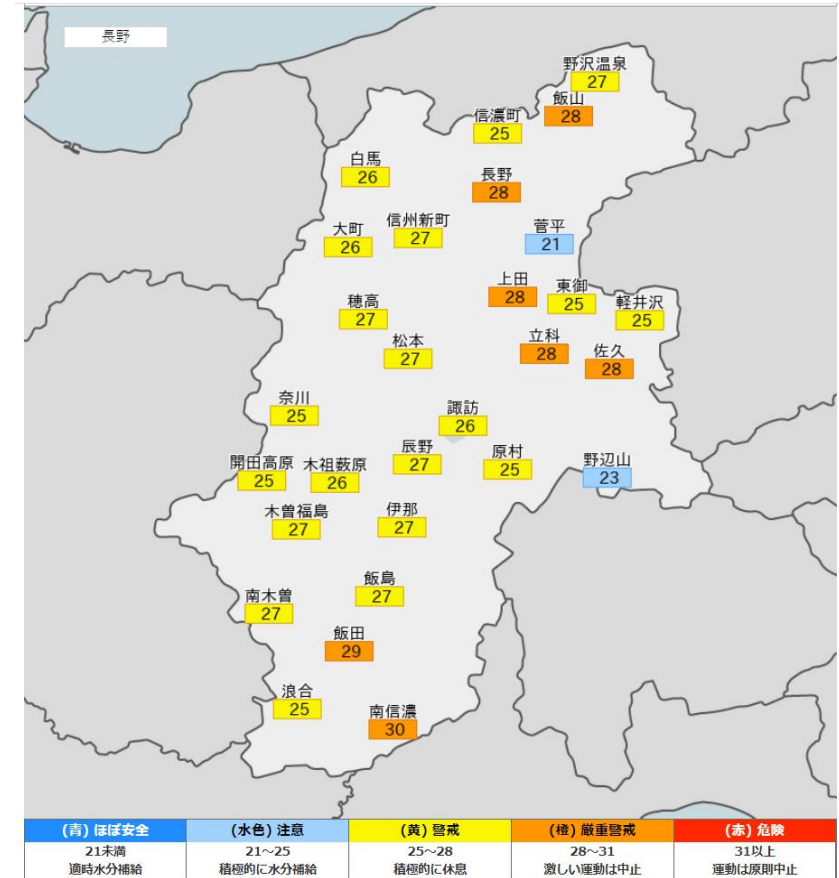
ホーム 全国の暑さ指数 熱中症警戒アラート 暑さ指数について 熱中症対策 普及啓発資料 関係府省庁の取組

ホーム ▶ 熱中症警戒アラート > 熱中症警戒アラートが発表されたら

熱中症警戒アラート

- 発表状況と発表履歴
現在及び過去のアラート発表状況
- 熱中症警戒アラートとは
熱中症警戒アラートの概要
- 熱中症警戒アラートが発表されたら
やさしい説明
- 熱中症警戒アラートメール配信サービス
アラート発表をメールでお知らせ

熱中症警戒アラートが発表されたら



熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

- 環境省・気象庁が提供している「暑さ」の情報
- 暑さ指数(WBGT)が**33以上**になると予測した場合に発表
- **前日の17:00頃および当日の朝5:00頃**に発表



発表の情報を知ること**熱中症の予防対策を普段以上に徹底**することが可能

新型コロナウイルス感染予防下での熱中症予防

運動やスポーツを行う際は、十分な距離(2 m以上を目安)を確保できる場合には
マスクの着用は必要ありません。



マスクを着用しているときは
体温を下げにくく、**熱中症になりやすい!**



2 m以上の間隔をあけられる場合は、
マスクを外して熱中症予防に努めましょう!

熱中症になってしまったら（熱中症の応急処置）

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害・けいれん・手足の運動障害 など）

はい

チェック② 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす（首 / 脇の下 / 鼠径部 など）



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ
体を冷やす（首 / 脇の下 / 鼠径部 など）

はい

水分・塩分を補給する

チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



出典

- 日本スポーツ協会

引用元URL : <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

- 熱中症予防サイト

引用元URL : <https://www.wbgt.env.go.jp/>

- 環境省 「熱中症環境保健マニュアル2022」

引用元URL : https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf

