



梅雨明けが近づいていますね。いよいよ本格的な夏がやってきます。日差しが強く、気温もぐんぐん上がるこの時期、特に気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は、体の中の水分や塩分のバランスが崩れて起こる、命にかかわることもある病気です。5月に1年生を対象に「熱中症予防講話」を行い、そこで集めた質問を講師の中澤先生に答えていただきました。この内容も参考に、引き続き熱中症予防に努めていきましょう。

～ 熱中症予防講話 Q&A ～



Q 熱中症になりやすい期間はいつですか。

A 5月～8月

Q 熱中症、熱射病、熱痙攣は熱から起こるものなのにどうして同じにしないのか。

A 医学的に分けているだけとのこと。すべてを総称して「熱中症」と呼ばれている。

Q 熱中症で効果的な予防の仕方はなんですか。熱中症に直で聞く予防方法が知りたい。

A 3食しっかりとること。そして、汗をたくさんかいたら1gくらいの塩分をとると良いそうです。水筒に入れて持っていくお茶などに、少量の塩を混ぜることも予防になるそうです。

Q 熱中症になってめまいは取れたけど頭痛がするときは休んだほうがいいのか。

A 休んだほうが良い。

Q 夏場の部活などはあまり冷たい水を飲みすぎないほうが良いのでしょうか。

A 飲みすぎないほうが良い。カロリーを消費してしまうからだそう。

Q 怪我明けの運動は最初は短時間だけ運動して徐々にならすとってましたが、目安が知りたい。

A 2～3週間程度（けがの程度にもよりにけり）

Q 意識障害になって救急車が呼べないとなったときどうすればいいですか。

A 助けられない可能性が高い… 熱中症にならないために予防することが大切です。

Q 熱中症を予防するためには、毎回塩を入れた水・スポーツドリンク等を飲んだほうが良いのですか。

A 3食きっちり取ってれば、基本的に大丈夫とのこと。

Q 熱中症とわかったらすぐ病院に行くべきですか。それとも自分で対処できるなら行かなくても大丈夫ですか。

A できれば病院に行ったほうが良い。

Q 高齢になっていくと暑さをあまり感じないと聞いたことがあるのですがそれは本当ですか。

A そんなことはないそうですよ。

Q 熱中症の症状がひどいときどれぐらいの塩分を摂取したらいいのか。

A 500mlの水などに5gの塩分

Q 毎日足を攣るのですが、これって毎日熱中症になってるんですか。

A 水分が足りていないのでは？ストレッチをしてみると良いそうです。

Q 一年間に熱中症患者は何人程度いますか。

A 数年前は1年で60万人くらい。今はもっと増えているそうです。

※他にもいくつか質問がありましたが、熱中症予防講話の中で説明して下さっていた内容と重なっていたものは載せていません。知りたいことがあれば保健室に聞きに来てくださいね。