

サプリメント



板橋区立西台中学校 保健室

つぎに、**体温調節**と**熱中症**の関係について知りましょう。

私たち人間は、**体温調節機能**を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって**体温が上昇**すると、皮膚内の血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な**体温上昇**を抑え、**体温を一定範囲内に保とう**とします。

しかし、**熱の発生と放散のバランスが崩れる**と、**脱水症状**や**塩分の欠乏**、**高体温を引き起こし**、**体温調節機能自体が破たん**してしまう**障害**が生じます。これを**熱中症**といいます。

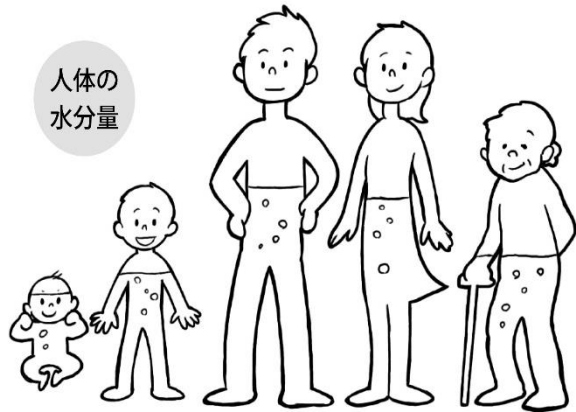
シリーズ熱中症：今からできる予防（その1）

この**保健**だよりは、「**熱中症**」についてシリーズでお伝えします。

暑くなってからではなく、**暑くなる前のいまから「命を守るために」**熱中症の**知識**を身につけてほしい！という**気持ち**で、**毎号お届け**します。

まずは、**体の中の水のはたらき**について知りましょう。

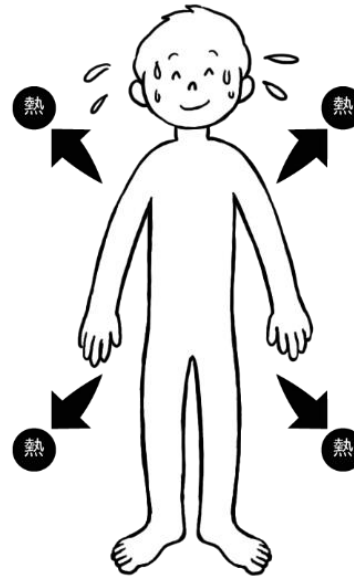
体の中の水のはたらき



新生児	幼児	成人男性	成人女性	高齢者
80%	65%	60%	55%	50~55%

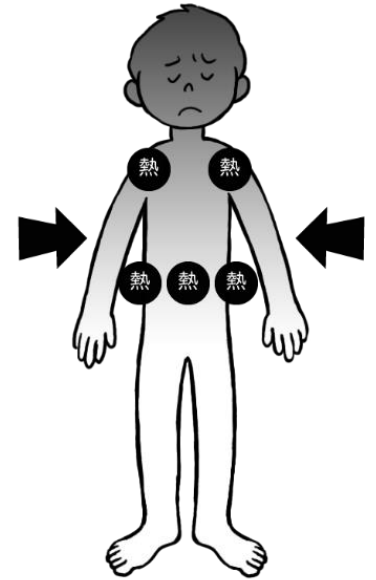
人体の水分量は、およそ体重の50~80%を占めていて、加齢とともに少なくなります。体の中の水のはたらきは、**体温調節**や、**栄養素・老廃物の運搬**、**体液の濃度調節**など、**生命の維持**のために大変重要です。これらの水分は、**食事や飲み水から摂取**され、**尿や便、汗、呼気から排泄**されていきます。

私たちにとって、**水が生命維持のために重要な存在**であることが分かりましたね。



正常時

汗をかいて**熱を逃がし**、**体温を下げて**、**体温が一定に保**れている状態。



熱中症になる時

体温がぐんぐん上がり、**熱が放散**できずに**体内にこも**ってしまう状態。

熱中症とは、こんな症状です

熱失神



皮膚血管の拡張により、一時的に脳血流が低下してめまいや失神を起こします。

熱けいれん



大量発汗後の水分補給により、血液中の塩分濃度が低下し、けいれんを起こします。

熱疲労



脱水により、全身の倦怠感、脱力感、めまい、頭痛や吐き気などが起こります。

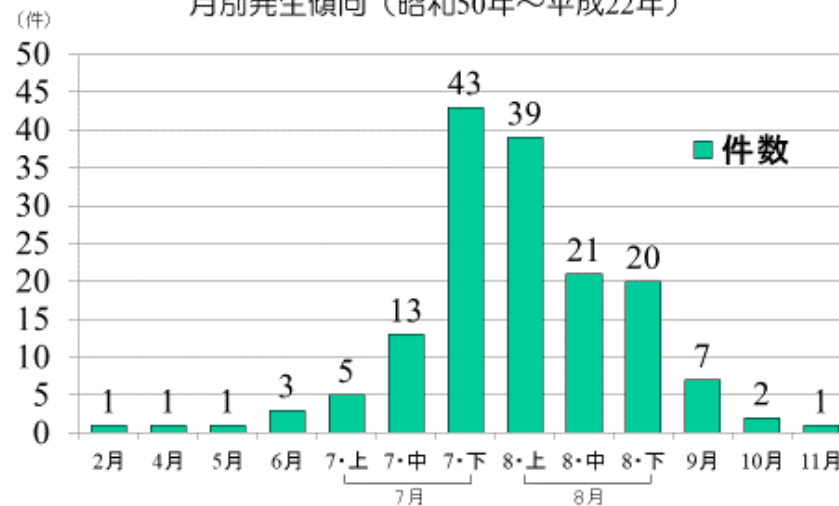
熱射病



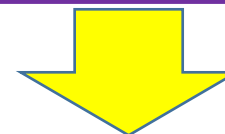
体温調節ができなくなり、言動や応答の異常などの意識障害を起こします。

熱中症になる季節は？

学校の管理下における熱中症死亡事例件数
月別発生傾向（昭和50年～平成22年）



日本スポーツ振興センター資料より



7月上旬～8月下旬にかけて、熱中症による死亡事例件数が多く報告されています。やはり、暑さが厳しい季節は、熱中症に注意が必要です。

また、最近では暑くなり始める6月や、比較的過ごしやすい4月や5月でも、死亡につながる重大な熱中症が起きています。暑くなってから準備するのではなく、暑さが本格化する前に熱中症への対応や準備をしておきましょう。

熱中症をおこしやすい人



体調の悪い人

暑さになれていない人

体力のない人

睡眠不足の人

肥満の人