

# 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。

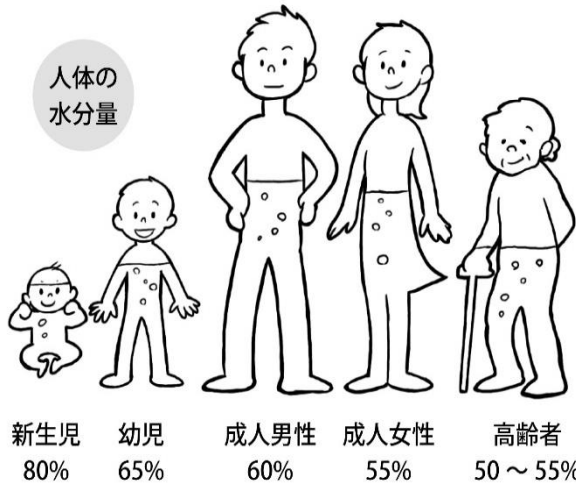
しかし、**熱の発生**と**放散**のバランスが崩れると、**脱水症状**や**塩分の欠乏**、**高体温**を引き起こし、**体温調節機能**自体が破たんしてしまう**障害**が生じます。これを**熱中症**といいます。

## シリーズ熱中症：今からできる予防（その1）

この**保健**日より、「**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**くなる前の今から「**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。

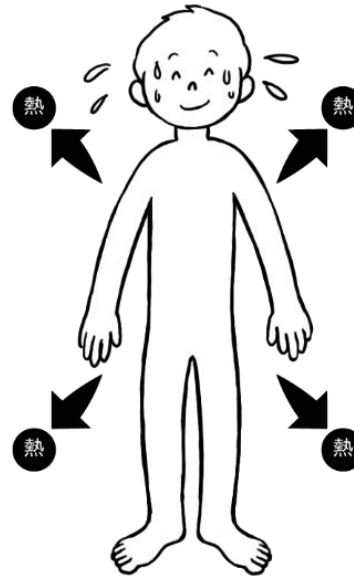
まずは、**体の中の水のはたらき**について知りましょう。

### 体の中の水のはたらき



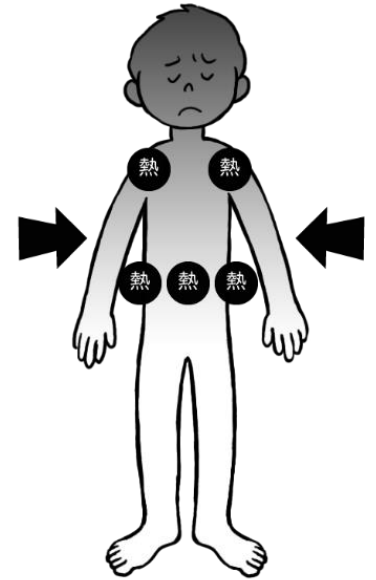
人体の水分量は、およそ体重の50～80%を占めていて、加齢とともに少なくなります。体の中の水のはたらきは、**体温調節**や、**栄養素**・**老廃物**の運搬、**体液の濃度調節**など、**生命の維持**のために大変重要です。これらの水分は、**食事**や**飲み水**から**摂取**され、**尿**や**便**、**汗**、**呼吸**から**排泄**されていきます。

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**が一定に保たれている状態。



**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

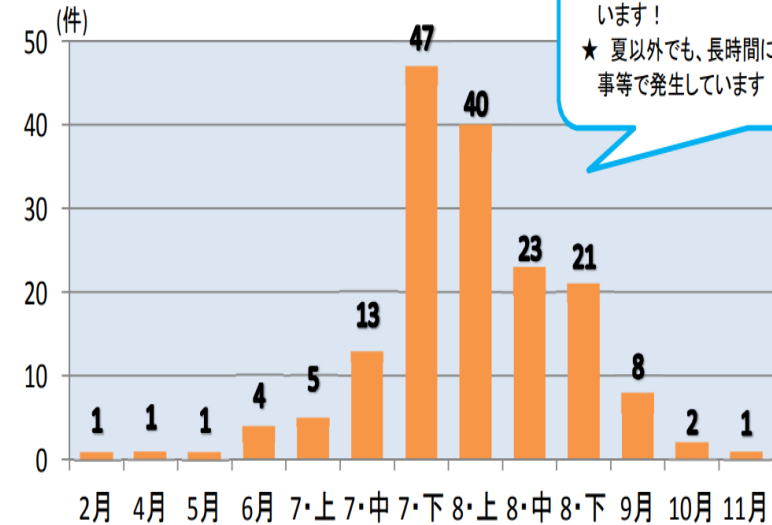


体温調節ができなくなり、言動や応答の異常などの意識障害を起こします。

## 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>

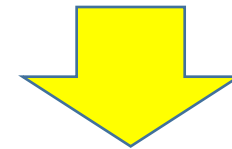
#### 🌞 月別発生傾向(昭和50年~平成27年)



★ 梅雨明けの急に気温が上がる頃に、多く発生しています！  
★ 夏以外でも、長時間にわたって運動を伴う学校行事等で発生しています！ (下記参照)

2月(1): 校内マラソン  
4月(1): 校内マラソン  
5月(1): 30km徒歩  
6月(4): 陸上部ランニング  
山岳部登山  
10月(2): ラグビー遠足

(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

