

日本スポーツ振興センターの調査によると、2014年度に学校の管理下において発生した熱中症は4181件で、その多くが中高生だったという。「教えて!『かくれ脱水』委員会」

の委員長を務める兵庫医科大学病院(西宮市)小児科の服部益治教授は「熱中症の背景には脱水症が潜んでいます」と注意を促す。

中高生のクラブ活動で脱水症招く

学校での熱中症に注意

人体は、体温を一定に保つ生理的な機能を備えている。体温が上昇すると汗をかいて調整するが、クラブ活動などの激しい運動中や高温多湿の場所では大量の汗をかく。汗には水分だけでなく、ナトリウムなど人間の生命維持に不可欠な電

同じ運動量

脱水症の症状はめまぐし、立ちくらみ、足がつかない、頭痛、吐き気、嘔吐



中高生のクラブ活動では、脱水による熱中症に注意

体力劣る新入生は気をつけて

休憩と小まめな水分補給を

などで、重症になると、体液の喪失を防ぐために発汗が止まる。発汗による体温調節ができなくなると、脳は熱によって損傷し、けいれんや意識障害などを起こす。

「特に注意したいのは、中学と高校の1年生です。新入生と上級生とでは体力や体格に著しい差があるにもかかわらず、クラブ活動などでは同じ運動量を求められます。1年生には過度な運動が過剰な発汗を促し、脱水症を招きやすいのです」

屋内でも発生

脱水症は屋内でも発生する。閉め切った体育館などでは風が通らず、屋外より気温が高くなることがあるからだ。また、暑さに体が慣れるまでは、気付かないうちに大量の汗を流していることがあるため、季節の変わり目には特に注意が必要だ。

脱水症に陥らないための注意点は①定期的に風通しの良い日陰で休む②帽子やサンバイザーの着用③小まめな水分補給④通気性、吸湿性の良いウェアを選び、汗は拭き取る⑤など。水分補給は水だけを飲むと電解質の濃度が薄まり、濃度を維持するために尿の量が増え、さらに体内から水分が失われて症状が悪化する場合もあるので、ナトリウムや電解質を含んだ経口補水液などが望ましい。

大量の汗をかく恐れがある場合は、経口補水液などをあらかじめ飲んでおく予防にもなるという。服部教授は「少しでも気分が悪くなったら体温を下げる対策を講じ、可能なら経口補水液を飲んでください。症状が治まらなければ、ためらわずに救急車を呼びましょう」と話している。

神戸新聞報道部医療・科学チーム

FAX 078.360.0629 iryou@kobe-np.co.jp

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。

名前【 】

① 脱水症の症状について、わかるところに線を引きましょう。

② 脱水症に陥らないための注意点を4つ書きましょう。

③ この記事を読んだ感想を書きましょう。