

第1回指導者・保護者向け研修会 熱中症予防研修

熱中症の見分け方：まとめ

疾患名	原因	体温	皮膚	その他
日射病	血管拡張や脱水による血流低下	正常範囲	温湿 発汗あり	失神の既往歴の確認
脱水・脱塩症	発汗による水分や塩分喪失	やや上昇 (38-40℃) 又は正常	血管収縮 発汗 ヒヤッとした感じ	悪心、嘔吐 めまいなど 口渇無い時も
脳射病	高温多湿 強い筋運動	高熱 (40℃以上) 又は正常	血管拡張 発汗時に なし	意識高度混濁 しびれ (120/分以上)

予防：適度な休息、十分な水分補給（水道水はよくない）
個人の体力・体調にあわせたプログラム

講師：群馬大学医学系研究科
器官機能学分野（生理学）
鯉 淵 典 之 教授

2008.4.27
新町公民館

安保会長のあいさつの後 スタートした研修会



A. 熱中症とはなにか？³

体や周囲の高温・高熱
によって生ずる異常
の総称

条件により症状が異なる

高体温では体温調節機能はストップする



注意点

40.5 で体温調節機能障害

41.5 で発汗停止

42 で死の危険

ただし、37-38 程度の熱で解熱剤を使うのはナンセンス！

近藤クラブマネジャーを モデルに実技指導も行なった



E: 熱中症の対処法

6

1. 涼しい場所での安静
熱射病は冷却処置（救急車呼んでから）
氷のう（頭，腋の下，鼠径部），スプレー等
2. 下肢をあげ，脳への血流確保．
3. 意識が無い場合には舌や嘔吐物を詰まらせないように注意する．呼吸，脈拍にも注意！
4. 経口的に摂取可能なら塩分を含む水補給
500 mlに食塩大さじ一杯（4-5 g）が目安．
水道水は厳禁！

意識が戻らなければすぐ救急車！

もしもの時は、 正しい判断と冷静な行動をしましょう！



鯉淵教授
今回は、ありがとう
ございました。