

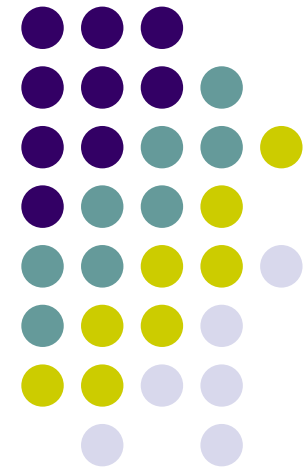
# マネージャーは君を守り隊

女子栄養大学  
保健養護学研究室  
鎌田 尚子

保健養護専攻3年  
安藤 静香 石坂 理美 沖本 春恵

2006年11月23日

スポーツマネージャーセミナー





# 熱中症って何だろう？？

熱に中る(あたる)－体外の高温環境と運動による**発熱の調節が出来なくなって**起こる。

高温下で起こる。 - 汗の停止、体温上昇、  
血液の循環が弱くなる

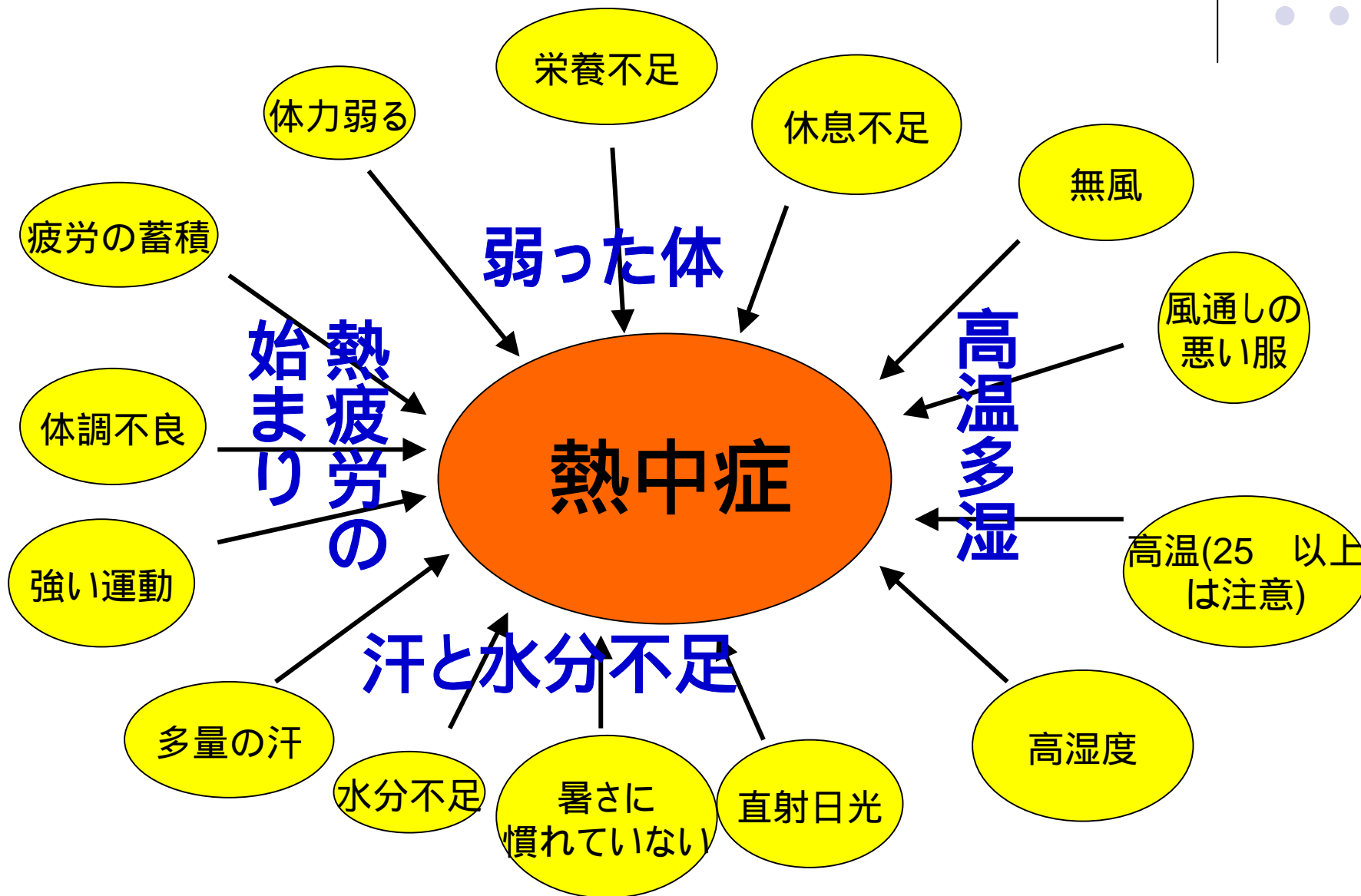
## 熱中症の種類

- ・熱失神・熱疲労
- ・熱けいれん
- ・熱射病(重症)



# 熱中症が起こる原因

ガイドブック P.6 ~ 11





# どんなときに起こりやすい？

急に暑くなったとき

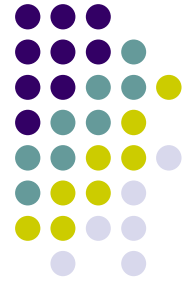
蒸し暑くじめじめしているとき

直射日光が当たるとき

風が少ないとき

強い運動をしているとき

(ダッシュの連続、バスケットボール、ラグビー、サッカー、野球など)



# どんな人がかかりやすい？

疲れている人

寝不足の人

体力が低い人

暑さに不慣れな人

太っている人

水分を摂っていない人

食事を摂っていない人

# 熱中症の発見の仕方 軽症のとき



元気がなくなる

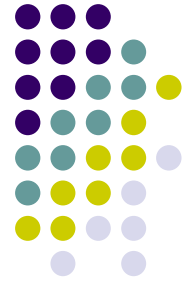
呼吸が速く、浅くなる

大量の汗

いつもの動きができない

いつもの頑張りが無い

# 熱中症の発見の仕方 中等度



疲労感がある

よろよろする

走れない

力が入らない

頭が重い

腹痛

吐き気がする

吐く

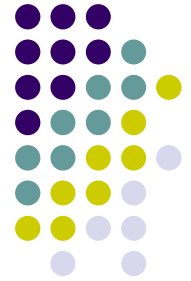
脈が速くなる

皮膚が蒼白で冷たく、  
多量の汗

皮膚が赤くて乾燥し、  
熱い

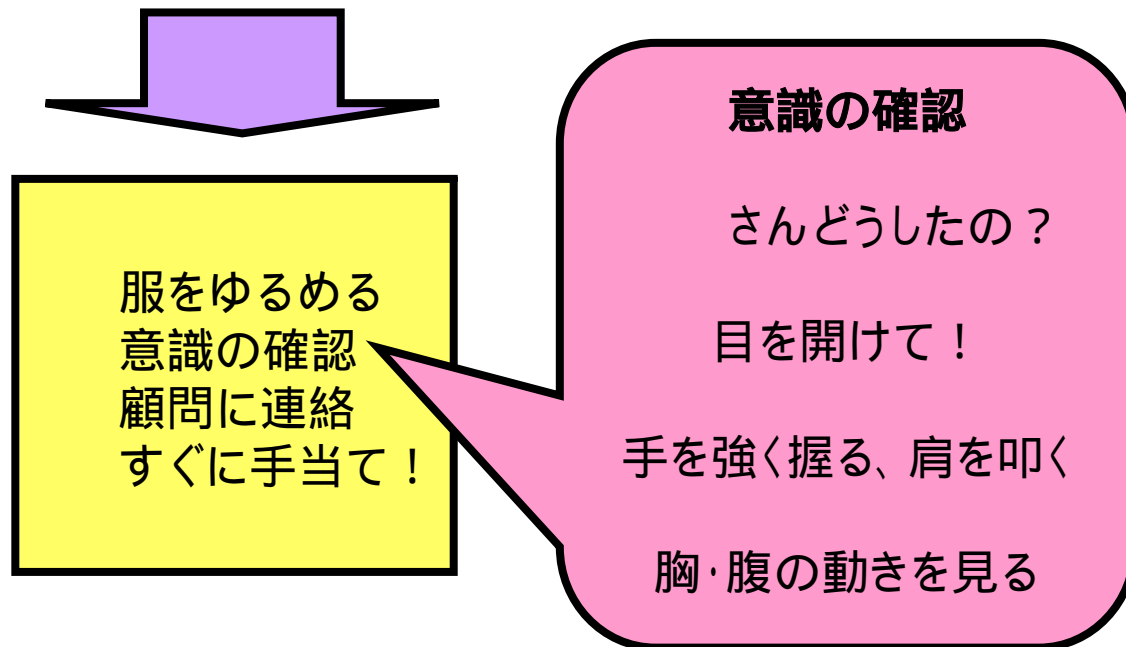
# 熱中症の発見の仕方

## 重症(救急車を呼ばなければならない)のとき



汗をかかなくなった  
意識がない  
返事が鈍い

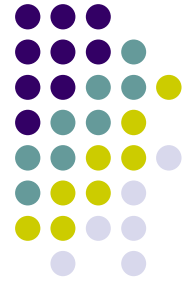
言っていることが  
おかしい  
身体の異常なほてり





# 熱中症予防の8か条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、されど急ごう救急処置
3. 暑い時、無理な運動は事故のもと
4. 急な暑さは要注意
5. 失った水と水分取り戻そう
6. 体重で知ろう健康と汗の量
7. 薄着ルックでさわやかに
8. 体調不良は事故のもと



# 熱中症の救急処置

(軽症・中等度)

- 運動を中止させる
- 涼しいところに運ぶ(クーラー、日陰、風通しの良い所)
- 衣服を緩め寝かせる
- 足を高くする
- 水が飲める場合、0.2%生理食塩水、スポーツドリンクを飲ませる(水分補給)
- 手足を心臓に向かってマッサージする
- 励ます 元気になっても安静、病院へ





- **吐いたり、水が飲めないときは救急車！！**
- **頭痛、顔面が赤い場合は水道水の濡れタオルで冷やす**

〔重症〕

- **濡らしたバスタオルを身体にかけて冷やしながらクーラーのきいた部屋に移す**
- **うちわであおぐ**
- **首、わきの下、足の付け根の太い血管の部位を濡れタオルを取り替えながら冷やす**



救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

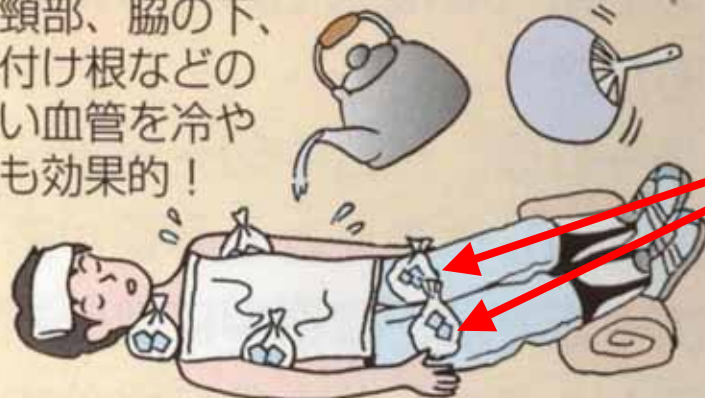
☆ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。



首の下にぬらしたタオルをあてる

**One Point !!**

上記に加えて、氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的！



氷ではなく、ぬらしたタオルをあてる

※ できるだけ迅速に体温を下げる事ができれば、救命率が上がります！！



- 足を20cm高くして心臓に向けてマッサージする
- 呼びかけをする
- 吐き気がある場合や、呼びかけに応答がないなら救急車・医者を呼ぶ！！



# マネージャーができる予防法

毎日の健康管理・観察

ぐっすり睡眠      もりもりご飯

疲労を早く回復させる

ストレッチ      深呼吸

マッサージ      入浴・足浴

好きな音楽に合わせて軽い運動をする

水分補給は、運動前にコップ1杯

30分おきにコップ1杯

## 体重で知ろう健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の2%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下しますので、運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。



# 熱中症予防の8か条

- 1 . 知って防ごう熱中症
- 2 . あわてるな、されど急ごう救急処置
- 3 . 暑い時、無理な運動は事故のもと
- 4 . 急な暑さは要注意
- 5 . 失った水と水分取り戻そう
- 6 . 体重で知ろう健康と汗の量
- 7 . 薄着ルックでさわやかに
- 8 . 体調不良は事故のもと

