

熱中症予防対策

熱中症の応急処置としては、涼しい場所に移動し、太い血管が流れている両側の首筋や脇、足の付け根など太い血管が体表近くにある場所を冷やして体温を下げる方法があります。

その部分を冷やすのが難しい場合には、体表面に出ている顔、手のひら、前腕部、足などを冷やしたりすることでも体を冷やすことができます。

手のひらには、動脈と静脈が直接連絡している特殊な血管（動静脈吻合）があります。通常の血管より多くの血液が動静脈吻合を通過するので、手のひら、前腕部冷却を行うことで冷却された血液が深部に回り、身体が冷却されます。

※「競技者のための暑熱対策ガイドブック」（国立スポーツ科学センター）

熱中症警戒アラートが発出されている状況下の運動は避けること、あくまでも体調に合わせて無理をしないこと、適度な休憩、水分補給をとることが大切です。

