

令和元年8月19日 健康教育夏季研修会 講師（三宅 康史先生）への質問（事後アンケート）の回答

	質問	回答	
1	熱中症で心肺停止になった場合、冷却、AEDの使用、その他救急車到着までに行えることはありますか？	一般市民が行う通常のBLSを継続してください。体温が高ければ冷やしても良いですが、濡らすとAEDによる感電のリスクが出ますので、パッド周辺は濡らさないよう気をつけて下さい。	1
2	回復、救急処置を終える目安を教えてください。意識や水分がとれるかなど普段は本人の様子で判断している。冷却し続けると震えるくらい寒がるが、やりすぎなのか、それは処置として正確なのか。いつやめればいいのかと思う。寒がる子も熱中症だと聞かすが、どういうメカニズムで寒がるのか教えてください。どこを見ても記されていないので。	本人の意識、顔色、目力、元気の良さで判断して大丈夫です。寒がるのは、十分冷えたか、当てているモノが冷たすぎるからでしょう。見た目から回復したと判断した場合には冷房の効いた室温で大丈夫でしょう。氷枕や氷水ならば濡れタオルに帰るとか、室温のみで冷やすとかでいいのではないのでしょうか。熱中症で表現として寒がるヒトが居るのは事実のようです。機序については私もわかりません。	2
3	どれくらいの頻度で水分補給をすればいいか？(運動場で体育祭練習中)	講演でもお話ししたように、一人一人個人差があります。自由に飲ませるのが基本です。飲み忘れ防止のためには時間を決めてシッカリ飲ませる時間を取ることは、事故防止の上からも重要でしょう。暑ければ15分おき、大丈夫ならば30分おきなどが目安でしょうか…。	3
4	学校へスポーツドリンクを持参してもよいか？	講演でも話したように、汗をかく場合には塩分は必須です。糖分はエネルギー補給、吸収を助けるため、飲みやすさのためです。暑い中での作業やスポーツでは、お茶や水よりスポーツドリンクの法が有利なのは事実です。	4
5	経口補水液やスポーツドリンク等たくさん出ているが、何がよいのか。使い分けを教えてください。ゼリータイプの使用はどんな場合か。 経口補水液は、メーカーによって効果が違うのか？今は、ゼリータイプも発売されているが、どちらが効果があるのか？	会社（メーカー）により細かな違いがありますが、スポーツドリンクというカテゴリーならばほぼ同じです。違っていても腎臓がその違いを補正してくれます。ゼリータイプは、基本的に嚥下困難な高齢者向けです。	5
6	ロのみ(水筒・ペットボトル)することはどうか。	感染症、食中毒のリスクの話でしょうか？短時間ならば問題ないでしょう。	6
7	最近、塩分チャージで早め早めにあめやタブレット等でとるようにってきているが、かえって塩分のとりすぎにつながったりすること等はないかなと思うが、それは心配しなくてもいいですか？ 塩分タブレットを部活動中、予防的によく食べさせているが、塩分とりすぎにならないか？ 熱中症タブレットはいつ食べるのがよいのか教えてください。 塩分タブレット等の上手な活用方法	子供たちの場合には、高血圧や心不全の既往歴はほとんどないので、腎機能さえ問題なければ、うまく腎臓が機能してくれて、体内の塩分過剰をコントロールしてくれるので大丈夫でしょう。また塩分タブレットだと、水分補給は水だけで済み、スポーツドリンク持参の問題がなくなるのでいいかもしれません。摂取量の目安は運動量、汗の量、食事からの塩分摂取量によって異なりますので、一概には言えません。摂取量に関する説明書きなどはないようです。	7
8	WBGPIにより原則運動中止になった場合、でも運動部の顧問は部活をさせたいと思いますが、養護教諭として、どんな言葉かけや助言、工夫などで、部活顧問が納得してもらえるか、策を教えてください。	休憩を取る時間、内容、その質によって安全に続けることは可能です。ただ責任は当然指導教官にあります。各生徒をシッカリ把握できるような環境が、すぐに対処できる準備はできているか、保護者および学校幹部の理解などが先にやるべきことです。	8
9	エアコンの設定温度が何度ぐらいか適温を教えてください。外気温によって違うでしょうか。差が5℃以内でよいのでしょうか？	外気温、前の授業内容(体育か美術か)などで異なるでしょう。熱中症予防に特化すれば、暑がりに合わせて温度設定をし、寒がりには一枚着てもらおうのが、夫婦が暑い寝室で一緒に寝る場合のエアコン設定の原則と同じ理論です。	9
10	衣服について質問したい。小学生は綿ではなく、ポリエステル素材のTシャツが好ましいでしょうか？(テレビでポリエステルのもを着てスポーツするのが好ましいと言っていたので。)	綿だと汗でびしょ濡れした後の熱放散(乾燥)力が落ちると言われます。その場合にはどンドン着替えさせます。家庭の事情(値段の高い速乾性のユニフォームが何枚も買えるかどうかなど)もあるので、知識として知っておき、お勤めという表現にとどめる程度で如何でしょうか。	10