



— スポーツ整形外科通信 — 2017'夏号

熱中症

気温が高い中で運動を行い、体の水分と塩分などの電解質のバランスが崩れ、脱水状態となり、体温の調整ができなくなり、様々な症状が出現します。

※ 屋内での発症も多い（特に高齢者）

症状

体温上昇、頭痛、吐き気、めまい、倦怠感、こむら返り、けいれん、意識障害など。

治療

- ・ 涼しい場所へ移動、安静
- ・ 首の横、脇の下、太ももの付け根などに、氷を当てて冷却
- ・ 水分と塩分の補給（経口補水液）
- ・ 意識障害など重症な場合は、点滴で補液

運動時の予防・対策

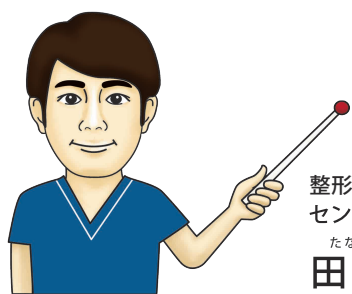
- ・ 放熱しやすい服装の選択
- ・ 運動中は適宜、運動前後の水分と塩分の補給（経口補水液）
- ・ 運動前に電解質を含むサプリメントを服用

※ スポーツドリンク

長時間のスポーツ（マラソン、ロードレース）の場合、多量の摂取は体内の吸収が遅くなり、（糖分：多、電解質：少）オススメできません。

※ 水

電解質をあまり含んでいないため、飲みすぎると体内の電解質が薄まり、低ナトリウム血症で生命に影響することもあります。



整形外科専門医
センター長
たなか たいら
田中 平

草加市サッカー協会公認スポーツドクター

スポーツ膝関節鏡センター

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思います。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけではなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

関節鏡手術や、骨折、アキレス腱断裂などの手術を積極的に行っております！

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00～12:15	田中	吉川	手術	手術	田中	
14:00～17:15		吉川	藤川	田中	田中	

- ※ 田中医師の外来は、すべて **スポーツ専門外来** です。
- ※ **完全予約制** です。
- ※ ケガなどの急患の場合はお問い合わせください。
- ※ 手術日は相談の上、決定します。

メディカルピア草加病院 スポーツ整形外科
外来予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112

スポーツ整形外科情報を
発信しています！

facebook

