



保健室便り

熱中症にご注意！

No.125 2022 年 6 月
桃山学院大学 保健室

暑さになれていない身体は、汗をうまくかくことが苦手です。急に気温が上昇した日は、特に注意が必要です。朝食抜きで活動する等、エネルギーや水分補給をおろそかにしていると熱中症になりやすくなります。体調が悪い時は、無理せず休憩をとり計画的に水分補給することが大切です。

スポーツを行う際は、人との距離を 2m 以上保つことが出来ればマスクの着用は必要ありません。マスクを着用してスポーツをすると体温を下げにくくなり、熱中症になりやすくなるので、息苦しさを感じた場合は、マスクを外して休憩をとるようにしてください。

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？ 3つの要因があります。

- 環境
気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、急に熱くなった日、陰の無い屋外、風通しが悪い体育館、空調のないマンションやビルの最上階、工事現場など
- 身体
睡眠不足、下痢している、二日酔い、病気回復後、低栄養状態（やせすぎ）、
- 行動
激しい運動、激しい労働、屋外での長時間の活動、水分補給が出来ない
- 体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると熱が体に溜まってしまいます！



日常生活での注意

1. 暑さを避けましょう

- 日陰を歩く、窓にはブラインドやカーテンで直射日光を避ける、打ち水をする、扇風機や、クーラーで空調する等

2. 服装を工夫しましょう

- 首周りを開放的にして通気性をよくする、吸汗・速乾性素材の衣類、外出時は帽子を着用しましょう

3. こまめに水分補給しましょう

- 水分を取りすぎて汗をかきすぎるとバテる！は間違いです。
- 喉が渇く前に水分補給を！1 回に 100ml~200ml を運動中は 10 分~15 分おきぐらいに補給すること！！
- 汗を大量に出した時は塩分も必要です。電解質バランスの良いスポーツドリンク等がお勧めです。
- アルコールは水分補給にはなりません。

4. 暑さに備えた体力づくりをしましょう

- ウォーキングや入浴などで汗をかく習慣を身につけましょう
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう
夜 12 時までにはベッドに入りましょう！**朝食は抜かないでください！**



❀❀❀❀❀❀❀❀❀ 症状別対応について ❀❀❀❀❀❀❀❀❀

1.現場で応急対応が可能な症状

- 立ちくらみがある。こむらがえりを起こした。

対象方法:風通しの良い日陰や冷房の効いた部屋へ避難させる。

衣服を緩めて楽にさせる。

露出させた肌へ水をかけてうちわや扇風機で扇いで身体を冷やす。

氷嚢など氷があれば脇の下、大腿の付け根などに当てて体温を下げる。

スポーツ飲料などの水分を補給させる。

一人にしないで、誰かが付き添い様子を観察する。症状が改善しない場合や悪化する場合は病院へ搬送する。



2.病院への搬送が必要な症状

- 頭痛・気分不良・吐き気などの症状に加えて倦怠感・虚脱感など身体に力が入らずぐったりしている。

対象方法:上記応急処置を行いながら医療機関へ搬送する。

3. 緊急搬送が必要な症状

- 呼びかけに対して反応が無い。全身が痙攣を起こしている。体が熱い。

対象方法: 直ぐに救急車を呼ぶ。身体を冷やす応急処置を実施。嘔吐したものが喉につまらな
いよう横向きに寝かせる。

手作リスポーツ飲料



- 水 1 リットルに対して

塩小さじ 1/2 (2.5g)・グラニュー糖又は蜂蜜などの糖分小さじ 4 杯 (16g) + お好みでレモン汁大さじ 2 杯 (30ml)

- ペットボトル症候群に注意！

糖質の多い清涼飲料水を大量に飲むと高血糖になり喉が渇きまた清涼飲料水を飲むという悪循環になって、著しい高血糖から、ケトアシドーシス（血液が酸性に傾く）になり、意識障害を起こすケースがあります。ご注意ください。

- 市販されている清涼飲料水には、100mlあたり 10gの糖分が含まれているものもあります。1リットルのペットボトルの場合は 100gの糖分を摂取することになる。グラニュー糖の 6 グラム入りスティックで 15 本以上になります!!



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間:9:10~16:40 (月~金)

TEL0725-92-7614(直通)

メール:hoken@andrew.ac.jp