



## 保健室便り

# 熱中症にご注意!

No.135 2023年7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。

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、エアコンを使用しましょう。
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経口補水液やスポーツドリンク等がお勧めです。ただし糖質が多い飲み物は控えましょう。
  - 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!**



