

保健室便り

熱中症にご注意！

No.145 2024 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、寝不足などが続いて体調管理をおろそかにしていると、熱中症になりやすくなります。体調が悪いときは、無理せず激しい運動を避けて、休養を取ることも必要です。水分補給は、のどが渇く前に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、エネルギー不足、病気回復後、低栄養状態（やせすぎ）など
- 行動
激しい運動や労働、屋外での長時間の活動、水分補給が出来ないなど

※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、日傘を活用する。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

- 喉が渇く前に水分補給をしましょう
- 普段の生活では 1 日あたり 1.2L の水分補給を目安にしてください。
- 入浴前、就寝前に水分を補給しましょう。
- 運動中は適宜水分を補給できるようにすることが大切です。
- 5℃～15℃の水分補給は、冷却効果も期待できます。
- 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！**

★環境省 熱中症予防情報サイトより、熱中症警戒アラート情報を確認して対応の参考にしてください。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

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としている。自自力で飲めない。

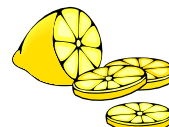
対象方法:上記応急処置を行いながら医療機関へ搬送する。

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うような横向きに寝かせる。

4.手作りスポーツ飲料



- 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