



熱中症にご注意！

No.95 2019年7月

急に気温が上がるこの季節は熱中症に注意が必要です。

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。急に気温が上がり始める頃は、熱中症が多発します。朝食抜きで登校する、水分を適切に取らないで運動することがないよう注意しましょう。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。

～熱中症予防のために～



I. 日常生活での注意

1. 暑さを避けましょう

- 外出時は、帽子や日傘を使用する。日陰を歩く、こまめな休憩をとる。天気の良い日は日中の外出を控える。
- 室内では、扇風機や、クーラーで空調する。遮光カーテンや、すだれ、打ち水を利用する。

2. 服装を工夫しましょう(からだの蓄熱を避ける)

- 首周りを開放的にして通気性をよくする、吸汗・速乾性素材の衣類を着用する。保冷材や、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。

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。
- 喉が渴く前に水分補給を！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、経口補水液がお勧めです。
- 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！



II. 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。

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

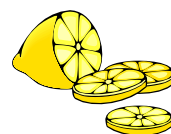
- 呼びかけに対して反応が無い、自力で水が飲めない、全身が痙攣を起こしている、体が熱い等の症状がある。

対象方法：すぐに救急車を呼ぶ。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。

III. 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 (2.5 g) ・ グラニュー糖又は蜂蜜などの糖分 小さじ 4 杯 (16 g) + 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の多くは、100ml あたり 10 g の糖分が含まれている。1 リットルのペットボトルの場合は 100 g 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、解らないことがあればいつでも保健室へお尋ねください。

桃山学院大学 学生支援課 保健室