



保健室便り

熱中症にご注意！

No.163 2026年6月
桃山学院大学 保健室

季節の変わり目や梅雨の時期は、心身に大きな負担がかかりやすい季節です。特に激しい気温差やジメジメとした高い湿度は、体温調節を担う自律神経を乱す原因になります。「まだ本格的な夏ではないから」と油断しがちですが、体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に最も注意が必要です。睡眠不足や体調が悪いときは、無理せず激しい運動を避けて、休養を取りましょう。水分補給は、のどが渇く前に補給することが大切です。

熱中症の原因には、3つの要因があります。

原因	状況
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、朝食を食べていない、二日酔い、病気回復後、低栄養状態(やせすぎ)
行動	激しい運動や労働、屋外での長時間の活動、水分補給が出来ない、していない

- 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！
- 朝食または、昼食を抜くと熱中症になりやすいので、食事はしっかりと摂りましょう！



熱中症の重症度別対処方法

重症度	主な症状	対処	医療機関受診
I度	意識ははっきりしている めまい・立ち眩み・こむら返り・手足がしびれる	涼しい場所で安静にして水分補給、露出した肌 に水をかけてうちわなどで扇ぐ、氷水で脇 の下、大腿の付け根を冷やす	症状が改善すれば受診の必要はありません
II度	頭痛・吐き気・倦怠感・ 脱力感・判断力低下	上記処置に加えて、誰かが必ず付き添い、意 識状態をチェックする。	基本的に医療機関受診する 自力でペットボトルの開閉が 出来ない場合や症状が改善 しない場合は必ず受診する
III度	呼びかけに反応ない・ 歩けない・痙攣をおこ している	上記処置に加えて、横向きにして呼びかけを 続ける。	ためらうことなく救急車を要 請する

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し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10g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15本以上になります!!

★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/>

分からないこと、不安なことがあれば保健室までご相談ください。

Mail: hoken@andrew.ac.jp Tel:0725-92-7614

