



熱中症対策を！

桃山学院大学 保健室

本格的な夏がやってきました！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。のどが渇く前に水分を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、回復体位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



■脱水状態チェック方法

手の甲をつまむ
⇒皮膚がつままれた形から 3 秒以上戻らなかったら疑わしい
皮膚には水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



親指の爪の先を押す
⇒赤みが戻るのに 3 秒以上かかれば疑わしい
指先は血管が細いので、変化が出やすい部位です。



舌を見る⇒乾いていたら、疑わしい
脱水症になると、口の中のつばが減少します。舌の表面も乾いてきます。



握手してみる⇒手が冷たければ疑わしい
脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足などに血流がいかず、冷たくなります。



★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

