

保健室だより

平成 28 年 7 月発行
大正大学 保健室

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。熱中症を知り、自分でできる熱中症の予防対策を心がけましょう。

熱中症はどのようにして起こるの？

条件は、「**環境**」、「**からだ**」、「**行動**」によるものが考えられます。

- ① 「**環境**」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。
- ② 「**からだ**」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。
- ③ 「**行動**」の要因は、激しい労働や運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況などがあります。



熱中症の予防対策

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- のどの渇きを感じなくても、**水分・塩分をこまめに補給**しましょう。
- 暑い場所での長時間の運動や作業は避けましょう。
- 通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。
- 室内の温度や湿度を測り、扇風機やエアコンを適度に使って高温多湿を避けましょう。
- 栄養や睡眠を十分にとり、**体調の悪い時には無理をしない**ように注意をしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



熱中症の応急処置

もし、皆さんの周りで熱中症になってしまった人がいたら…。落ち着いて冷静に対処しましょう。最初の措置が肝心です。

CHECK1

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気
嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

CHECK2

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

CHECK3

水分を自力で摂取できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、脇の下、大腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや、経口補水液、食塩水がよいでしょう。



7月の旬なレシピ



「茄子とトマトのチーズ焼き」



材料：茄子 3本、トマト 2個、オリーブオイル・バジルソース・塩・こしょう・ガーリックチップは適量（お好みの量）、とろけるチーズ

作り方：

- ・茄子を塩コショウしてオリーブオイルで焼く。トマトをスライス、種は取ります。
- ・ガーリックチップ、バジルソース、とろけるチーズをかけて焼きます。