

保健室だより

平成 30 年 7 月発行

大正大学 保健室

今月は「熱中症」を特集します。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

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「からだ」「行動」によるものと考えられます。

「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。「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。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。



熱中症予防のために

体調を整える

睡眠不足や風邪ざみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いものです。

定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどがおすすめです。



熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(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)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

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。



はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



水のう等があれば、首、脇の下、大腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

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。

はい

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、塩分の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。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より

7月のレシピ ～夏野菜スパゲッティ（二人分）～



材料：スパゲッティ 200g、ミニトマト 10 個、茄子半分、にんにく 1 かけら、オリーブオイル大さじ 4、クリームチーズ大さじ 2、トマトペースト大さじ 2、牛乳 200ml、塩適量、小口ネギ少々、パルメザンチーズ適量

- 作り方：① ナスはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、ナスとトマト、にんにくを炒め、火が通ったらクリームチーズとトマトペーストを加える。
- ③ 塩と牛乳を加えてソースを作る。
- ④ お好みのパスタを茹でる。ゆで汁を途中でおよそ 2 杯分、③のソースに加える。
- ⑤ パスタを絡めて小口ネギをトッピングする。パルメザンチーズをかけて完成です。

出典：厚生労働省 HP「熱中症予防」/環境省熱中症予防情報サイト「熱中症の予防方法と対処方法」より/一般財団法人日本気象協会 HP/カラダにいいサイト HP/農林水産省公式「キッチンクックパッド」より