

保健室だより

令和元年 7 月発行

大正大学 保健室

今月は「**熱中症**」を特集します。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、身体に熱が溜まります。このような状態が**熱中症**です。



熱中症はこんな病気です。

熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時や、運動後に起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神の症状がみられる。足を高くして休養すると、通常はすぐに回復する。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下しておこるもので、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。経口補水液の補給や点滴により、通常は回復する。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。

スポーツドリンクなどで、水分、塩分を補給することにより、通常は回復する。水分が補給できない場合は、点滴などの医療処置が必要。

熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

熱中症がおこりやすい条件

高気温・急な気温上昇などには要注意！日中の暑い時間帯は避けましょう。気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高なくても湿度が高い場合は発生します。

肥満傾向の人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意

ランニング、ダッシュの繰り返しには気をつけて

学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動中に起きているものがほとんどです。

熱中症の予防方法

- 室内でも温度、湿度を測りましょう。
- 体調の悪い時は特に注意しましょう。



日傘・帽子をかぶる



日陰でこまめに
経口補水液補給



暑い時は無理をしない
休養する

熱中症になった時の処置は ~意識がない、反応がおかしい時~

救急車の要請をする



涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ、身体を冷やす



医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が
医療機関に同行しましょう。



7月のレシピ ~簡単!トマトラーメン~



材料：即席ラーメン(塩味) 1袋、トマトジュース 100ml

トッピング コーン 大さじ3、粉チーズ 大さじ3、プチトマト(半分に切る) 6個 バジルの葉 数枚
ブラックペッパー お好みの量

作り方：1.湯(即席ラーメンの袋にある分量から、100ml 差し引いた量)を沸かす。2.湯が沸いたら、
トマトジュースと即席ラーメンの麺を入れて2~3分煮る。3. 器に即席ラーメンの調味料を入
れて、2のつゆを少量入れて溶いておく。4. 彩りよくバジルを添え、ブラックペッパーをふっ
てできあがり。

