

保健室だより

令和2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。今年は特に、新型コロナウイルス感染症予防で、マスクをつける機会が多くなるため、熱中症の危険が高まります。本格的な夏到来の前に、正しい熱中症予防対策を今から始めましょう。



熱中症はこんな病気です。

普段、私たちは暑い時や、運動をした時に、汗をかいたり、熱を逃がしたりして体温を保とうとします。しかし、気温が高すぎたり、湿度が高かったりすると、熱が逃げにくくなり、体温は上昇します。また、汗をかくと体内の水分・塩分が不足し、血流が悪くなります。それにより、こむら返りや失神など様々な症状が出現します。

高温・多湿・弱い風・
急な暑さに注意！



熱中症の予防方法

ポイントは、脱水と体温上昇を防ぐことです

①暑さを避けましょう

日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を使用しましょう。

ゆったりした服装で、衣服の中や体の表面に風をとおり、体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がしましょう。

我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用しましょう。

②こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう。

③体力や体調を考慮しましょう

寝不足ではないか、朝食は食べたか、風邪や体調不良ではないかを確認して無理をしないようにしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



このような症状があれば…



重症度
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ち眩みがある

筋肉のこむら返りがある（痛い）

気分が悪い、ぼーとする



重症度
Ⅱ度

頭がががんとする（頭痛）

吐き気がする、吐く

からだがだるい（倦怠感）

意識が何となくおかしい



重症度
Ⅲ度

意識がない

体がひきつける（けいれん）

呼びかけに対し返事がおかしい

まっすぐ歩けない、走れない

体が熱い

涼しいところで一休み。
冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、よくならなければ病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。



Ⅲ度の場合は、救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。



7月のレシピ ～夏野菜入りポークジンジャー～

材料：豚肉（生姜焼き用）100g、トマト1個、塩・ブラックペッパー各少々、胡麻油小さじ1

■ A ピーマン1個、赤パプリカ・黄パプリカ各1/2個

■ B 生姜（すりおろし）小さじ1、にんにく（すりおろし）小さじ1、みりん 大さじ2、酒 大さじ2

醤油 大さじ1

作り方 ① Aはヘタと種を取り、トマトと共に、一口大に切る。Bはあらかじめ混ぜ合わせておく

② 豚肉に軽く塩をして、胡麻油を熱したフライパンでさっと焼く。

③ 色が変わってきたところで、Aの野菜を加えてトマトがややくたっとなるまで炒め合わせる。

④ ③にBを加えて、全体を絡めたら、塩とブラックペッパーで味を調べてできあがり。

