

# 保健室だより



令和8年7月発行  
大正大学 保健室

熱中症は、暑い環境にいることで体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることによって起きる障害の総称であり、死に至る恐れもある危険な状態です。日本の夏の暑さは年々厳しくなっており、熱中症の発生リスクも年々増加しています。

熱中症は屋外のみならず、屋内でも発生しています。いつでも、どこでも、だれでも発生する可能性があります。熱中症について正しい知識を身に付けましょう。

こんな時は熱中症に注意！

## 熱中症になりやすいシーン

熱中症は特に発生しやすい状況・シーンがあります。「運動・スポーツ活動」「夏季イベント」「職場」「夏季の自然災害」では暑い環境下で日常生活よりも体を多く動かす、集団活動のため自身の判断で休憩を取りにくい、周りの人に合わせる為無理しやすい等の理由から、熱中症になりやすい状況・シーンであるといえます。



運動・スポーツ活動



夏季イベント



職場

## 高温度・急な温度上昇に要注意！

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熱中症のリスクが高まります。

## 特に注意が必要な人

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症をおこしやすいです。特に熱中症死亡事故は7割以上が肥満傾向の人です。

熱中症が疑われるときは・・・

## 熱中症が疑われる症状

めまい

生あくび

立ちくらみ



大量の発汗

筋肉痛

行動変容

対策



からだを冷やす

水分補給



涼しい場所へ

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

## 暑熱順化を心がけよう



エアコンの  
試運転も  
忘れずに！

## 暑くなる前の熱中症予防

同じような暑い環境下においても、熱中症のなりやすさは個人で異なります。熱中症のなりやすさは「体が熱さに慣れているか」が重要です。本格的に暑くなる前から汗をかくなど、体を熱さに慣らしましょう。

## 暑い時期の熱中症予防

### ①暑さを避ける

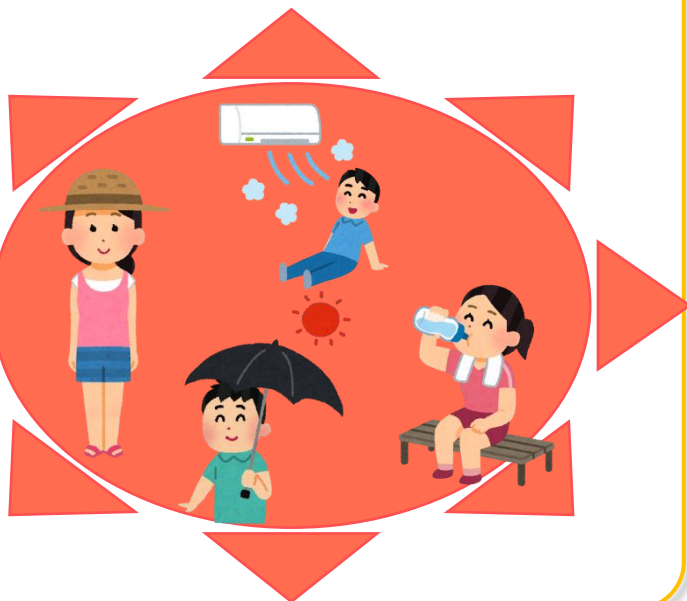
屋外に行く際は、暑い時間をさける、過ごす時間を短くする、直射日光を避けるなどしましょう。屋内では空調を適切に使用し、衣服も風通しの良い服を着ましょう。

### ②体を冷やす

適切にエアコン等を使用し、涼しい屋内で過ごしましょう。体を冷やす際は手足や首、脇の下、太ももの付け根など冷やしましょう。

### ③こまめに水分補給・塩分補給を行う

熱中症予防のためにはしっかり汗をかくことが重要です。こまめに水分補給を行いましょう。塩分も忘れず補給しましょう。



## 経口補水液を飲めば安心？

経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。熱中症予防の原則は熱中症の恐れがある場所に行かない・とどまらないことです。「水を飲んでいるから」「塩タブレットを食べているから」大丈夫ではありません！



## 7月のレシピ

### 生姜が決め手の夏野菜豚汁



#### 材料(2人分)

トマト 1個  
おくら 5本  
豚こま肉 60g

オリーブ油 大さじ1  
水 600ml  
だし入り合わせ味噌 45g (大さじ2.5)  
■盛り付け  
しょうが 1片

#### 作り方

- 1 トマトはざく切りに、おくらは斜め1cm厚に、豚こま肉は一口大にカットする。
- 2 鍋にオリーブ油を引いて熱し、豚こま肉を炒める。
- 3 水を加えてさらに加熱し、沸騰直前でトマト、おくらを加える。
- 4 おくらに火が通ったら、だし入り合わせ味噌を溶かし入れて火を止める。
- 5 器に盛り付け、千切りにしたしょうがをトッピングする。

## 今月の花

7月の花：蓮

花言葉：「清らかな心」「神聖」「休養」

