

保健室だより

平成 27 年 7 月発行
大正大学 保健室

今月は、『熱中症』について特集します。熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。これは、体がまだ暑さに慣れていないためです。また発熱や疲労など体調の悪い時は熱中症を起こしやすいので、日頃から十分な睡眠や食事をとり体調に配慮しましょう。

熱中症はどのように起こるのか

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

環境：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日など

からだ：下痢やインフルエンザでの脱水状態、低栄養状態、二日酔い、寝不足といった体調不良など

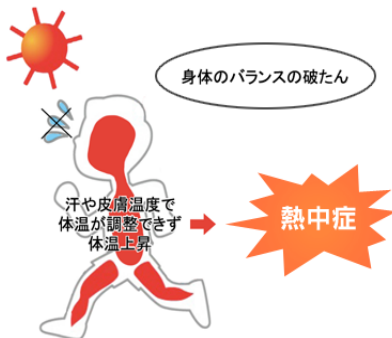
行動：激しい労働や運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況など



環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



熱中症の予防法

- ☑ 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



「水分補給」と「暑さを避けること」が大切！

熱中症の応急処置

CHECK1

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)



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。

YES

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月の旬のレシピ

～おにぎらず（ツナサラダ）今話題♪の作り方～



【材料 1人分】

焼き海苔 1 枚、ご飯お茶碗大盛り 1 杯分、マヨネーズツナ大さじ 2、人参 20g、レタス 1 枚分、塩適量

- ① 焼き海苔に塩をまぶし、ご飯 2/3 の分量を楕円形に乗せます。
- ② レタス、人参、ツナをのせます。残りのご飯を乗せて塩を振ります。包むようにして角を中心に寄せます。
- ③ 全体に形を整えたらラップでくるみます。ラップのまま半分切って完成です。

<http://www.recipe-time.com/recipe/6965>