

保健室だより

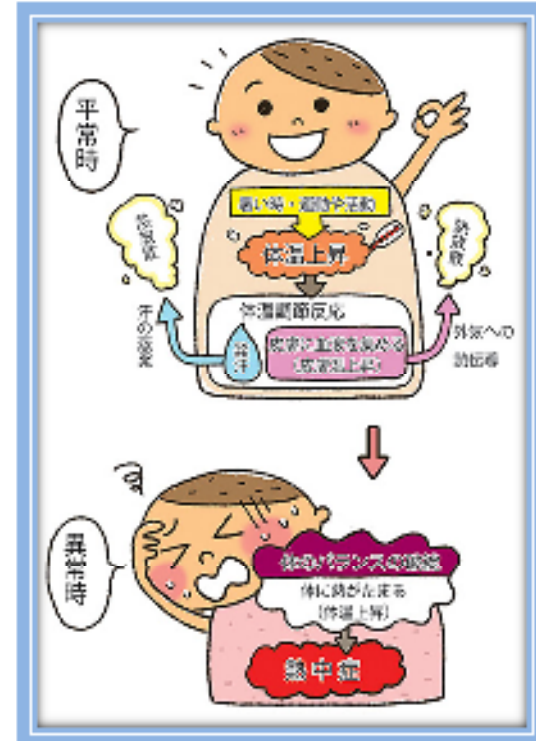
平成 25 年 7 月発行
大正大学保健室

今月は、『熱中症』について特集します。熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生し、暑く、湿度が高い日が続くと多発する傾向があります。高温が予想される時は、気象庁から「高温注意情報」が発表されますので、その予想気温や、環境省が発表している「暑さ指数」の情報等を参考にして、熱中症対策を行きましょう。

●熱中症とは

- ❖ 高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻する等して、発症する障害の総称です。
- ❖ 死に至る可能性のある病態です。
- ❖ 予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ❖ 応急処置を知っていれば救命できます。

●熱中症の起こり方



このような人は、特に注意が必要！

- ・ 肥満の人
- ・ 持病がある人
- ・ 体調の悪い人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 高齢者・幼児

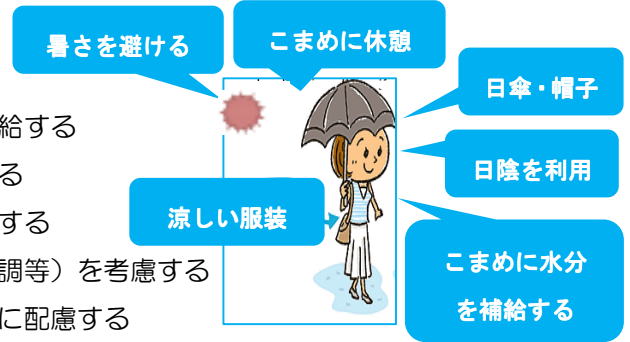
こんな日は注意が必要！

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった

室内にいる時も、注意が必要！

●熱中症の予防法

1. 暑さを避ける
2. 服装を工夫する
3. こまめに水分・塩分を補給する
4. 急に暑くなる日に注意する
5. 暑さに備えた体づくりをする
6. 個人の条件（その日の体調等）を考慮する
7. 集団活動の場ではお互いに配慮する



●熱中症の応急処置

現場ですぐに体を冷やし始めることが重要！

- ① 涼しい環境への避難
風通しの良い日陰や、出来ればエアコンが効いている室内等に移動させる。
- ② 脱衣と冷却
衣服を脱がせ、うちわや扇風機等であおぎ体を冷やす。首・脇の下・太ももの付け根等を、保冷剤や氷嚢（ひょうのう）、冷たいタオル等で冷やす。
- ③ 水分・塩分の補給

●熱中症の分類と対処法

