

保健室だより

平成 23 年 6 月発行
大正大学保健室

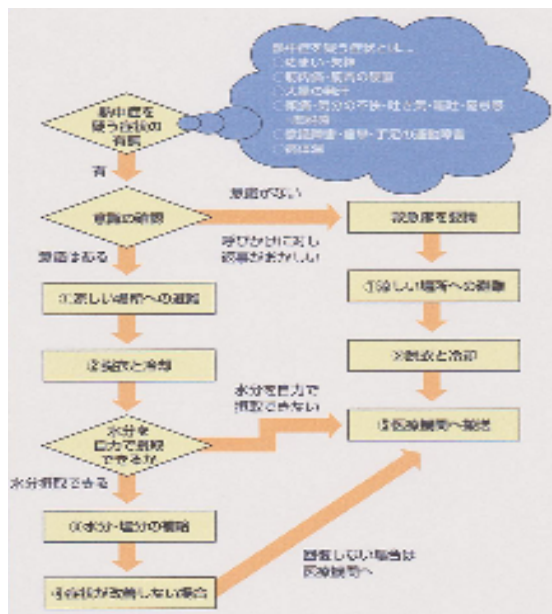
新学期がスタートし、授業が本格的にスタートした頃でしょうか？
今月は少し時期を早めて『熱中症』について特集します。今夏も猛暑になることが予想されています。また、震災の影響もありエコライフが求められています。こうした状況下にあっても、熱中症にならないで過ごせるように、まずは熱中症について知識を深めましょう！

●熱中症とは

高温環境による体内水分の喪失、電解質バランスの崩れ、体温調節の不良によって引き起こされる、体の不調な状態のことを熱中症といいます。暑さに体が慣れていない梅雨明け 7 月下旬～8 月上旬に多くみられます。イメージ的には屋外で発症しそうな熱中症ですが、最近は屋内で発症するケースが多くなっています。

●熱中症の症状と対処法

- I 度・・・大量の発汗、めまいや立ちくらみ、筋肉痛が生じる
- II 度・・・頭痛、吐き気や嘔吐などを起こす
- III 度・・・意識障害、けいれん、手足の運動障害が発生する



出典：環境省 HP

●熱中症になりやすい環境は？

- (1) 気温が高い・湿度が高い
- (2) 風が弱い・日差しが強い

屋外に限らず、例えば、工事現場や運動場、体育館、一般の家庭の風呂場、機密性の高いビル・マンションの最上階や窓ガラス付近は、炎天下に近い状況になっていることもあるので注意が必要です！

●熱中症になりやすい人は？

- (1) 脱水気味の人 (2) 高齢者 (3) 過度の衣類を着ている人
- (4) 普段から運動をしていない人 (5) 暑さに慣れていない人
- (6) 病気の人・体調の悪い人・肥満体型の人



●熱中症の予防策

①直射日光を避ける

②こまめに水分を補給する

水分補給には、発汗によって失われた塩分を補うことのできるスポーツドリンクがおすすめです。アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうため、水分補給には適していません。

③普段から運動習慣をつける

熱中症は、体が気温の変化に慣れていないと起こりやすくなります。日頃から運動で汗をかき、暑さにも対応しやすい体作りをしましょう。

④体温調節ができる服装を選ぶ

吸湿性や通気性の良い素材や、室内・外の気温に合わせて脱ぎ着がしやすいデザインのものが理想的です。色合いは熱を吸収しやすい黒色系を避け、白色系ものを選ぶと良いでしょう。

⑤急に暑くなったときには運動を控える

急に気温が上がった日は、熱中症を起こしやすくなりますので注意しましょう。

一日にどれくらい水を飲んだらいいの??

1 日に呼吸や汗で 1.2L、尿や便で 1.3L が失われます。その為、必要な水分量は約 2.5L (一般成人の日常生活において) です。食事で 1.0L、体内で作られる水 0.3L 摂取できるので、飲料で 1.2L 程 (多くても構わない) 摂取できるといいですね。

