

保健室だより

平成 24 年 7 月発行

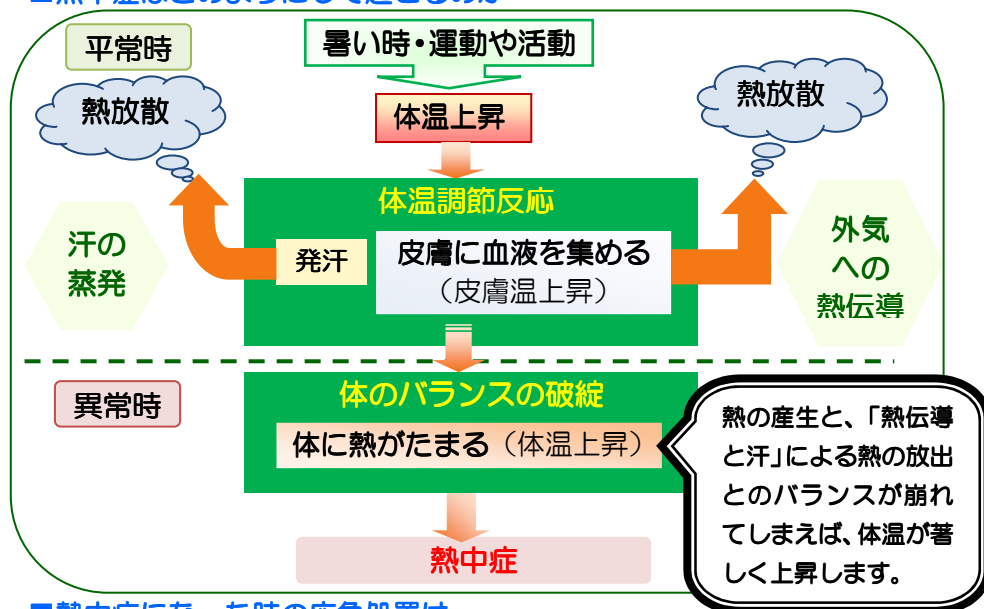
大正大学保健室

今月は、『熱中症』について特集します。熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあります。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、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。

■熱中症はどのようにして起こるのか



■熱中症になった時の応急処置は

- ① 涼しい環境へ避難させる。
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- ③ 水分・塩分を補給する。

自分で水が飲めない、意識がない場合は、**直ちに救急車**を呼びましょう！

■熱中症の症状と、重症度分類

分類	症状	重症度
I 度	<p>めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、『熱失神』と呼ぶこともあります。</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを『熱痙攣』と呼ぶこともあります。</p> <p>大量の発汗</p>	軽症
II 度	<p>頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から『熱疲労』『熱疲弊』と言われていた状態です</p>	
III 度	<p>意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。</p> <p>高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から『熱射病』や『重度の日射病』と言われていたものがこれに相当します。</p>	重症

出典：環境省 HP「熱中症環境保健マニュアル」より

■熱中症の予防法 -日常生活での注意事項-

1. 暑さを避けましょう。
 - ・ 日陰の利用。日傘や帽子の着用。扇風機やエアコンで温度調整を。
2. 服装を工夫しましょう。
 - ・ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。
3. こまめに水分を補給しましょう。
4. 急に暑くなる日に注意しましょう。
5. 暑さに備えた身体作りをしましょう。
 - ・ 日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけましょう。
6. 個人の条件を考慮しましょう。
 - ・ 熱中症の発生には、その日の体調が影響します。脱水状態や食事抜き、寝不足、発熱している人は暑いところでの活動を控えましょう。
7. 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

出典：厚生労働省 HP/環境省 HP