

保健室だより

大阪工業大学保健室

2022年7月号

熱中症に注意しましょう

今年は例年よりもかなり早く梅雨明けし、猛暑が長く続く見込みで熱中症には十分警戒が必要です。熱中症は高温多湿な環境にいることにより、体温調節機能が働かなくなって起こる健康障害で、様々な症状をきたします。最悪の場合、命の危険につながることもあります。予防も対処もできる健康障害です。コロナウイルス感染対策のマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。屋内・屋外とも人との距離が確保できて、会話を行わない場合はマスクを着用する必要はありませんが、人混みの中や交通機関でのラッシュ時にはマスクを着用しましょう。一人一人が正しい知識を持ち、熱中症による事故のないよう過ごしましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因

環境



気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・急に暑くなった日
閉め切った室内・エアコンのない部屋

からだ



暑さに慣れていない・食欲不振や二日酔い、寝不足などの体調不良

行動



激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外活動・水分補給できない状況

症状



応急処置

① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内、または風通しの良い日陰に移動し安静にしましょう。



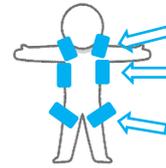
涼しい室内



風通しの良い日陰

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷剤で、両側の首筋や脇、太ももの付け根などを冷やします。皮膚に水をかけてうちわなどで扇ぐことでも体を冷やすことができます。



両側の首筋

脇の下

太ももの付け根



③ 塩分や水分を補給しましょう

水分だけでなく汗によって失われた塩分補給も重要です。意識がはっきりしている場合は、冷たい水や塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを補給しましょう。

スポーツドリンク



水と塩分



+



熱中症の予防・対策

① 暑さに負けない体づくりをしましょう

日頃から適度な運動を行い、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

水分をこまめにとる



塩分をほどよくとる



睡眠環境を快適に保つ



丈夫な体をつくる



② 暑さから身を守る行動をしましょう

炎天下でのスポーツや、空調の整っていない環境では、熱中症の危険から身を守る行動が必要です。適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。

飲み物を持ち歩く



気温と湿度を毎日チェックする



休憩をこまめにとる



マスクは必要に応じてはずす



③ 暑さに対する工夫をしましょう

室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも大切です。

室内を涼しくする



衣服は吸水性・通気性のよいものを着る



熱や日差しから守る



周りの人を気にかける

