

# ～ 熱中症に注意してください！ ～

## <熱中症の症状>

### 重症度Ⅰ

大量発汗・めまい・たちくらみ・筋肉硬直＝熱失神・熱けいれん

大量に汗をかいた時に水分・塩分を補給しなかったための水分・塩分不足⇒現場で対応可能

### 重症度Ⅱ

倦怠感・虚脱感・頭痛・吐き気＝熱疲労

汗をかいても水分の補給をしなかったためにおこる脱水症状⇒病院への搬送が必要

### 重症度Ⅲ

意識障害・高体温・けいれん・運動障害・意識消失＝熱射病

体温の上昇によって中枢神経に異常をきたした状態⇒入院の必要あり

## <熱中症予防のポイント>

### ①なりやすい環境・条件を知っておく

- ・急に気温が上昇した日
- ・高温多湿で、風がなく、強い日差しするとき(同じ気温でも湿度が高いと危険)
- ・激しい運動ほど危険
- ・体調が悪いとき、睡眠不足や風邪気味るとき、暑さに慣れていないとき
- ・高齢者・子供などの年齢も考慮

### ②こまめな水分補給

- ・「のどが渇いた」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足になっていることが多い
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・気温の特に高い日は、定期的(15～30分毎)に飲水休憩をとる
- ・汗で失われた塩分を補給するため、スポーツ飲料などの食塩と糖分を含んだ飲み物がよい
- ・大量に汗をかくときは、500ccの水に小さじ半分の塩をいれてみよう！

### ③服装に注意

- ・軽装で、吸湿性や通気性のよい洋服を着て、戸外では帽子をかぶる
- ・防具・プロテクターをつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、熱を逃す



## <熱中症かもしれないと思ったら>

①涼しい日陰・エアコンがある場所などへ移動して、あおぐ(気化熱を奪う)

②衣服をゆるめ、体を冷やす

- ・氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる
- ・また、大きい血管が皮膚表面に出ている場所を冷やすのが効果的(首・脇・太ももの付け根など)
- ・氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす

③意識障害・吐き気がなければ、冷たいスポーツ飲料を補給する

キャンパスライフ健康支援センター 保健管理部門

2019年6月