

夏本番！熱中症に注意！！

龍谷大学 健康管理センター

梅雨も明け、連日 30 度を超す日が続き、熱中症での死亡ニュースも聞かれるようになりました。熱中症は、暑い時に起きるといよりも、暑さに馴れていない場合に多く発生します。また、炎天下での運動に限らず、室内でも発生しますので油断してはいけません。

暑い時にはこまめに水分を取り、自分のペースで活動することが大切とされる熱中症対策。

今年もこれで乗り切りたいものです

体調不良は事故のもと！

体調がわるいと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。疲労・発熱・かぜ・下痢など、体調の悪いときはムリな運動はしないようにしましょう。

また、体調を崩さないように日頃からしっかり睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

特に、体力のない人・暑さに弱い人・持久力の低い人・肥満傾向の人は要注意！

熱中症にならないために！

1. こまめに水分をとる
2. 直射日光は帽子でさける
3. 風通しのよい汗を吸い取る服装を
4. 運動は、**30分に1回の目安**でこまめに休憩を



熱中症の分類

種類	原因	症状
熱疲労	体内の水分不足（脱水）の状態	からだがだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛 周りから見ると、汗がたくさんでて、顔が青白い
熱けいれん	大量の汗をかき、水だけ補給して血液の塩分濃度が低下した時におこる	手足や腹筋のけいれん、こむらがり
熱射病	体温の上昇のため中枢神経機能に異常をきたした状態	本人は疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう まわりの人から見ると皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい

日本気象協会から
熱中症予防情報発信中

<http://www.tenki.jp/heat/>

熱中症がおこった？

観 察

意識・呼吸・脈拍
顔色・体温
手足の温度

1. 衣服をゆるめ、涼しい場所で安静に！
2. ふくらはぎや腹部にけいれん（全身ではない）がある場合、0.9%の食塩水と電解質（スポーツ飲料）を飲ませる。
3. 数秒程度の失神の場合は、横に寝かせ、足を高くする。
4. 足先など末端部が冷たい場合は、その部分の保温と末梢から中心部へさするようにマッサージ。
5. 顔色が赤い場合は、上半身を高くなるように座らせた状態にする。

意識が低下、顔面蒼白で脈が微弱、吐き気が強く水分補給ができない・体温が 42 度以上などの場合は

すぐに救急車を！

