

# 健康だより ⑩

発行：平成24年8月7日  
国際学院埼玉短期大学  
医務室

熱中症を予防して  
元気な夏を！



## 熱中症とは

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が破綻し体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこします。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため熱中症になる場合がありますので注意しましょう。

## 予防がたいせつです

- ・ 日頃から体調をととのえましょう。
- ・ 外では日傘や帽子を使用し、涼しい服装を心がけましょう。
- ・ 水分補給をこまめにしましょう。  
1時間に1回はコップ半分程度の水分を取りましょう。  
大量に汗をかいたら、水分ばかりでなく、時々塩分も取りましょう。
- ・ 炎天下での長時間の作業や運動を避けましょう。
- ・ 室内でもカーテンなどで日陰をつくり、風通しを良くし、エアコンは上手に使いましょう。
- ・ 曇っていても湿度が高い日は気を付けましょう。



## こんな症状には気をつけてください

- ・ 立ちくらみ、めまい、吐き気がする
- ・ こむら返りが起こる、筋肉痛がある
- ・ 大量の汗
- ・ 体がぐったりして力が入らない
- ・ ズキズキする頭痛



## 体の異常を感じたら

- ・ まずは涼しいところへ…木陰やクーラーの効いた部屋へ移動しましょう。
- ・ 衣服をゆるめ、楽な姿勢で休みましょう。
- ・ スポーツドリンクなどを飲み、水分と塩分を補給しましょう。
- ・ 身体を冷やしましょう。  
(保冷剤やひえタオルで首下や腋の下をひやす、あおいで風を送り体温を下げる)
- ・ 「自分で水が飲めない」「症状が改善しない」「意識がぼんやりしている」「反応がにぶい」「けいれん」などの場合はためらわず、すぐに救急車を呼びましょう。

