

熱中症 予防

息苦しさを感じたら
人との間隔を開けて
マスクを外して休む



健康支援センター 健康だより

第3号

2021年5月17日発行

～健康は自分で作るもの!!～

熱中症に気をつけよう

熱中症とは・・・高温多湿で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が働かなくなって起こる障害の総称で、死に至る可能性もあります。

予防対策を知っていれば防ぐこともでき、応急処置を知っていれば救命もできます。

- ・温度28℃以上・湿度70%以上では、体温調節がうまくできない。
- ・体温上昇すると発汗の気化熱で熱を下げようとする。大量の発汗で脱水になり血液循環量が減り、臓器が虚血になり次のような症状が出る。
脳虚血（めまい・立ちくらみ・頭痛）、筋肉虚血（筋硬直・筋肉痛・けいれん）
消化器虚血（吐き気・嘔吐・食欲低下・腹痛）、全身虚血（倦怠感）
汗と共に塩分も出るので、喉の渇きを感じにくくなる。

熱中症 予防対策2 水分補給のコツ

- 少量の水分をゆっくり飲む
一度に大量の水分を摂ると、内臓への負担が大きくなります。こまめに少しずつ飲もう。
- のどが渇く前のタイミングで
「のどが渇いた」と感じる時は、すでに体の水分が不足している状態。熱中症予防にはそれ以前の補給が大切。
- 飲む水の温度は5℃～15℃
「水分補給はぬるめがいい」は誤解。体への吸収が早くクールダウンが効果的にできる程度の冷水が理想。
- 塩分や糖분을摂ることも忘れずに
汗をかくとミネラル分が不足するので、塩分と糖분을適度に含んだ飲み物が最適。ただし、市販のスポーツドリンクは糖分が多いので注意してください。

熱中症 予防対策1

暑熱順化



暑熱順化で熱中症予防

熱中症が起こりやすいのは、急に暑くなった時です。暑熱順化とは、夏場の炎天下の暑さに体が順応して慣れること。手軽にできる熱中症対策ですから、今すぐ始めることができます。暑熱順化を促進させるには、積極的に汗をかくこと。ウォーキング、自転車こぎ等の軽い運動と湯船につかる入浴を組み合わせ、1週間ほど続けると自力で汗をかきやすくなります。「ちょっと暑ければすぐエアコン」という生活では、暑熱順化は難しいです。汗をかきやすい身体にしておくことが熱中症予防の1つになります。また、普段から運動をしていて汗をかきやすい身体ができている人も含めて、暑さや運動量、汗の量や活動時間に応じて休憩や水分補給をこまめに摂りましょう。

暑い環境にさらされたとき

体が暑熱順化していない

- ・汗が出にくい（体温が上がりにくい）
- ・汗で排出されるナトリウムが多い（ベタベタ汗）
- ・水分補給で体液量が回復しにくい

体が暑熱順化している

- ・汗が出やすい（体温が上がりにくい）
- ・汗で排出されるナトリウムが減る（サラサラ汗に）
- ・水分補給で体液量が増加する傾向をもたやすいため、脱水になりにくい

熱中症になりやすい

熱中症になりにくい

【ショート解説】 体が暑さに慣れると、血液循環がよくなり汗が効率的に出るようになります。また、汗腺の機能が高まり、汗と一緒に出るナトリウムを再吸収して体液の組成を一定に保つため、体調を崩しにくいというメリットがあります。出典：横浜国立大学教育人間科学部 教授 田中英登

熱中症 予防対策3 規則正しい生活

翌朝、眠気や疲れ・だるさを残さないため、意識的に睡眠時間確保し、十分な栄養を摂りましょう。



規則正しい生活習慣



予約不要	健康増進室	医務室
月～木(金)	9時～16時 (9時～15時)	10時～17時 (10時～16時)
場所	一般教育棟 1階	はばたき棟 1階
電話	5200	5117
詳しくは、大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフをご覧ください		