

号外

大阪医科薬科大学 保健管理室便り 熱中症から身を守る

5月から全国的に高温傾向です。暑さの感じ方は、人によってことなります。その日の体調や慣れなどが影響しますので、体調の変化に気をつけ、熱中症を予防しましょう。

熱中症の主な症状

I度か判断に迷ったときはII度以上と判断し、早く病院を受診しましょう。

熱中症の重症度による分類別の症状

- (小) I度: めまい、失神、筋肉痛、筋肉硬直
- ↓ II度: 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- (大) III度: 意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

予防ポイント1 暑さを避けましょう！

- 外出時には日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめに休憩をする
- 気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える



予防ポイント2 室内でも身を守りましょう！

- 遮光カーテン、すだれを利用
- エアコンで温度・湿度を調整
- 室温をこまめに確認
- エアコンをつける目安 : 温度28度以上、湿度70%以上



予防ポイント3 体に熱をためないように工夫しましょう！

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

予防ポイント4 こまめに水分補給をしましょう！

- 室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する
- 枕元に常温の水を置き、起きた時に飲む



予防ポイント5 十分な休息・睡眠をとりましょう！

部活などでスポーツをしている、食事がとれていない、仕事で動き回っている人は、休息・睡眠が十分にとれておらず熱中症の要因となるため、十分に休息・睡眠をとりましょう。

予防ポイント6 バランスの良い食事を心がけましょう！



★ビタミン B1や塩分補給



ビタミン B1を豊富に含む食品は豚肉(赤身やもも肉、ロース肉)、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、いんげん豆などの豆類)、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜です。意識して摂取しましょう。手早く塩分・糖分を補給できるスポーツドリンク、塩昆布、梅干しもオススメです。この場合、しっかり水を摂取しましょう。

★朝ごはんを忘れずに！

寝ている間に、汗などで約 500ml の水分が失われています。朝ごはんを食べることは、1日の元気につながります！基本は3食きちんと食べることです。

●熱中症予防ドリンクの作り方



大量に汗をかき、水分と塩分が減った状態のときの水だけを補給すると、のどの渇きは消失しますが、自覚症状がないまま、体内の塩分割合が低下して熱中症になることがあります。水だけを飲むのではなく、塩分も一緒に補給する必要があります。

熱中症の 応急処置



意識が無い・もうろうとしている場合は、迷わず救急車を呼びましょう！！

- 意識がある場合はこまめに水分補給 (飲めない場合は救急車を呼ぶ目安となります)
- 体を冷やす(首の周り、脇や足の付け根)
- 涼しいところに移動させ、衣服を緩める