

大学健康管理センターだより

平成30年度 夏号

熱中症

熱中症により、毎年約4万人以上が救急搬送されています。気象庁による今年の夏の季節予報では、東北地方は気温が平年並みか平年より高いと予想されています。特に梅雨明け前後の暑さには注意が必要です。平成30年7月9日～7月15日までの熱中症での救急搬送者数は県内178名でした。(福島県消防保安課調べ)

このような時は注意が必要です！

気温・室温が高い、二日酔い、寝不足などがある場合は更に注意しましょう！！

熱中症の予防方法

- ①『水分・塩分補給』と『暑さを避けること』です。
- ②経口補水液やスポーツドリンクや食塩水(1Lの水に1～2gの食塩と砂糖20～40gを溶いたもの)の摂取が有効です。

熱中症の症状と対処方法

重症度	症状	対処方法
軽症	めまい、たちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動、安静・冷たい水・塩分摂取
中等症	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・集中力、判断力の低下	衣服をゆるめ体を冷やす、十分な水分と塩分の補給 症状が軽快しない場合は医療機関を受診する。
重症	意識障害・けいれん・運動障害・体が熱い	体を保冷剤などで冷やし、急いで救急車を要請する

熱中症の応急手当

首の周り、脇の下、太ももの付け根など太い血管の部分冷やしましょう。

参考文献：環境省 熱中症環境保健マニュアル、消防庁・熱中症対策、福島県消防保安課ホームページ、厚生労働省 熱中症予防リーフレット・食中毒、政府広報オンライン 日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」

大学健康管理センター

・電話：024-547-1822/1884 ・内線：5260/5263 ・メール：kenkou@fmu.ac.jp

・場所：8号館 2階 東側

・開所時間：8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

夏の「細菌性食中毒」

☆原因菌：0157・サルモネラ菌・カンピロバクター
など(5月～10月に多発)

☆食中毒発生の原因

ウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生。細菌は高温多湿で増えやすいため梅雨の時期から夏にかけて多く発生する。

☆症状：下痢・腹痛・嘔吐・発熱 **脱水に注意！**



食中毒の予防方法

- ①食中毒の原因菌をつけないようこまめな手洗い、調理器具の洗浄。
- ②購入した食材は早めに調理する。
- ③食品は常温で放置せず冷蔵保存する。食材は十分加熱する。まな板、ふきん等は加熱するか塩素系殺菌剤を用いて殺菌する。

食中毒の対処方法

- ①水分補給をすること。
- ②自己判断で下痢止めを内服しない。
- ③症状が重い場合はただちに医療機関を受診する。

健康診断は受けましたか？

*受けていない方
健康診断予備日に必ず受診してください。

健康診断予備日

平成30年7月26日(木)

7:00～11:00

*受けた方

8月中旬頃に検査結果が配布されます。精密検査必要と診断された方は速やかに医療機関を受診しましょう。

今後の研修のお知らせ

メンタルヘルス

日時：平成30年9月下旬

講師：大学健康管理センター 板垣俊太郎所長

禁煙講話

日時：平成30年10月25日(木)17:30～18:30

講師：呼吸器内科学講座 峯村浩之助教