

# 大学健康管理センターだより

～熱中症にご注意を～

令和4年度 夏号 (学生用)

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

### 暑さを避ける、身を守る

#### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値※も参考に



#### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



#### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、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、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数で、運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページに、観測地と予想値が掲載されています。

### のどが渴いてなくてもこまめに水分を補給する

- 1日あたり**1.2L (リットル)**を目安に。
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を



- 大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



## 熱中症予防とコロナ対策

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

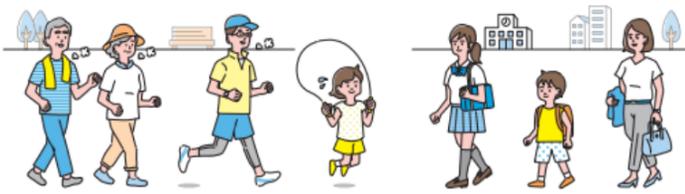
### 熱中症をふせぐために屋外ではマスクを外しましょう

#### 屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

##### 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



#### 屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません



- ・人の距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

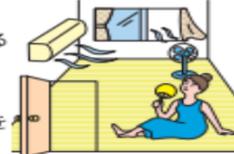
屋内でもマスクが必要ない場合があります

### エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

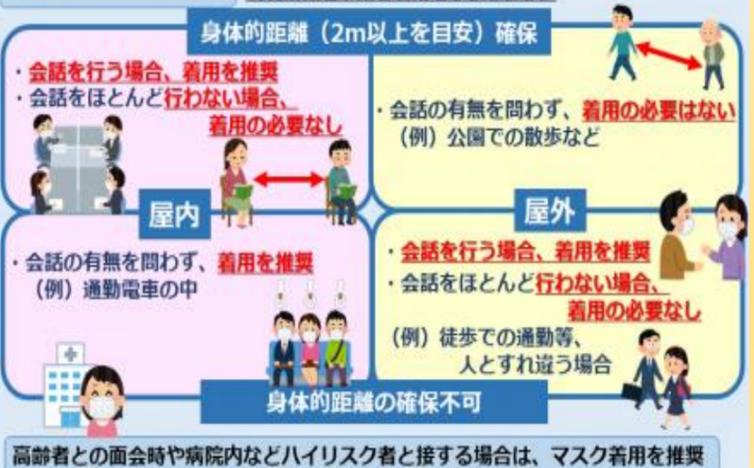
- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### マスク着用の考え方

基本的な感染対策としてのマスク着用の位置づけは変更なし(判断に迷ったら着用をしましょう)

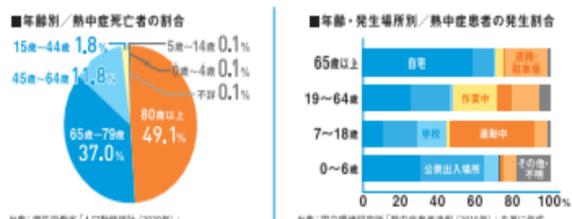


## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



### 熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



熱中症による死者の約9割が高齢者  
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、通勤中に注意が必要です。



令和4年度の健康診断結果を受け取っていない方は、9月30日までに大学健康管理センターに受け取りにきてください。健康診断未受診の方は、7月13日午後の医学部4年生健康診断日、7月29日午前の職員健康診断予備日に受診してください(予約が必要ですので、大学健康管理センターにご連絡ください)。

精密検査が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。

# 熱中症が疑われる人を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



## からだを冷やす

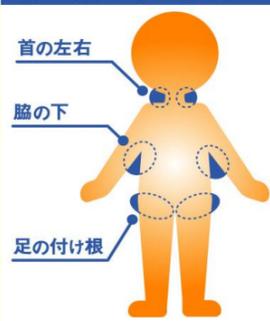
衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

## 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



## 体の熱を冷やす場所



A place to cool the heat of the body

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、  
すぐに救急車を呼びましょう!**

## 熱中症の応急処置

### チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

### チェック2

呼びかけに応えますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



### チェック3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

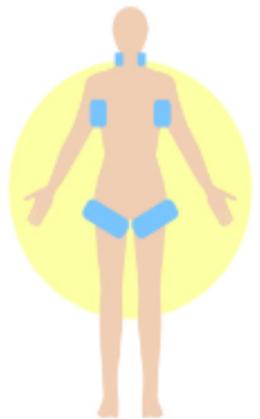
水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう\*



### チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。