



熱中症に注意!!



今年も早い時期から猛烈な暑さが続き、7月に入り10日あまりで、保健室で対応しただけで熱中症発症者はすでに8人に及びました。幸い救急搬送には至りませんでした。もう少しで…という人もいました。(全国的には今月1～7日の1週間に救急搬送された人は全国で2594人、死亡したのは3人ということです。)

先日の熱中症対策講座を聞いたにもかかわらず、朝～夕方までまったく水分を取らなかった人、トイレに行く暇がないから水分を取らなかったという人など、これでは自分で熱中症を作っているのと同じです。常時ペットボトルや水筒にお茶か水、汗を多量にかく人はスポーツ飲料を持ち歩くようにしてください。

保健室に来る学生歩ほとんどはⅡ度の状態ですが、熱中症は急激に進みます。高温下で体の水分・塩分の異常が生じ、体の調節機能が不良になり、**重症の場合は死に至る**事があります。

もう一度下記の注意事項などを確認の上、十分注意してください。

日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避ける(換気、日陰、日傘、帽子等)
- (2) 服装の工夫(気候に合わせた服装)
- (3) こまめに水分補給
- (4) 急に暑くなる日に気をつける
- (5) 暑さに体を徐々に馴らす

熱中症の症状

- Ⅰ度: めまい、過剰発汗、筋肉痛等
- Ⅱ度: 頭痛、嘔気、疲労、思考の低下等
- Ⅲ度: 意識障害、高体温、けいれん等

熱中症が生じたら

Ⅰ度—涼しい所へ誘導し、首筋や額等を濡れタオルで冷却し、スポーツドリンク等水分摂取を勧めましょう

ただし一気に飲みは負担となるので禁忌です

Ⅱ度—嘔気・嘔吐があれば飲水を勧めず、体を冷やすと共に救急車を呼び点滴などの治療を受けましょう

Ⅲ度—まよわず救急通報119し、救急車が到着するまで、わきの下、足の付け根、首の両横等を氷(冷たい缶ジュース)や濡れタオルで冷却しましょう

★いずれの状態も必ず誰かがそばにるようにしましょう

※学内で救急車を呼んだときは、学生生活課か保健室に連絡を!!



急激な暑さと湿度に注意!

人間が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です。

急に暑くなった日に屋外で過ごした人や久しぶりに暑い環境で活動した人は熱中症になりやすいと言えます。特に今年は寒暖差が激しくなっています。また気温が高なくても湿度が高い日は熱中症の発症が多発します。

部室などでは窓を開け、扇風機の前に氷の入ったバケツや、水を入れ凍らせたペットボトルを置くなど、暑さ対策に心がけ、熱中症にならないように注意をしましょう。

ウォータークーラー設置個所: 蒼天、GATEWAY、研究棟、講義棟、体育館

熱中症予防にスポーツ飲料や経口生理食塩水などは体に吸収されやすいですが、水1Lに塩1～3g程度混ぜたものを作っておいても良いでしょう。

*心臓病等で水分・塩分制限のある人は医師の指示に従いましょう

めやす

- 1: 運動・外出前に水1, 2杯
- 2: 運動・高温下作業にスポーツドリンク等の飲料を摂取

