



保健室便り

夏号 2025年7月発行

～熱中症を予防しよう～



熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

消防庁のデータによると、昨年(令和6年)5月から9月の全国における熱中症による救急搬送員の累計は97,578人で、平成20年の調査開始以降、最も多い搬送員でした。

日本気象協会によると、今年6月から8月の気温は、全国的に平年より高く、南から暖かく湿った空気が流れ込みやすいため、湿度が高く、蒸し暑い日が多くなることが予測され、早めの熱中症対策が必要です。

熱中症の起こりやすい条件

「暑くなり始め」「急に暑くなる日」「熱帯夜の翌日」は特に注意が必要です。
また気温だけでなく、湿度にも注意しましょう。
湿度が高いと体内に熱がこもりやすくなるため、熱中症の危険が高まります。

熱中症は、晴れて暑い日だけでなく、曇りや雨でも湿度が高い日、また、屋外だけでなく室内でも注意が必要です！

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛、筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- ・頭痛、嘔吐、倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



熱中症の症状が疑われたら

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！



《主な応急処置》

- ・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、涼しい場所へ避難する

- ・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

経口補水液などを補給する



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！

*救急車を待っている間にも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命にかかわる危険な症状です。



熱中症の予防

暑さに負けない体づくり

「水分」をこまめにとろう

1日1.5～2リットルを目安に、のどの渇きを感じなくてもこまめに摂取しましょう

「塩分」をほどよく取ろう

大量発汗時などは、スポーツドリンクや塩分入りタブレットなどで塩分を補給しましょう

「丈夫な体」をつくろう

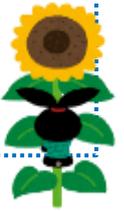
バランスよい食事や十分な睡眠をとり、体調を管理することで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です

暑さから身を守るアクション

- 「飲み物」を持ち歩こう
- 「休憩」をこまめにとろう
- 「熱中症指数」を気にしよう

日々の生活の中での暑さに対する工夫をしよう

- 「気温と湿度」をいつも気にしよう
- 「室内」を涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざし」をよけよう
- 「冷却グッズ」を身につけよう



大阪商業大学 保健室について



保健室はどんなところ？

病院・薬局ではありません

皆さんの保健室のイメージは、しんどい時・ケガをした時・体調が悪い時など薬を貰い処置をしてもらう病院のようなイメージではないでしょうか。実は保健室では薬は渡せず治療等を行うことができません。薬事法(医療品・医療機器等の品質・有効性及び安全性の確保に関する法律)により、医師が常駐する保健室以外では薬を渡すことが禁じられています。そのため消毒等もありません。保健室は病院とは違います。保健室では来室した人の病態をまず確認し、薬を使わずに最大限の対処や応急処置を行います。また、必要に応じて適切な病院を紹介し、受診を促しています。看護師は常時2名待機しています。上記以外でも体のことで悩みや心配があれば相談に来てください。

保健室からのお願い

最近ではデジタル化になっており、現金を持参しなくても生活ができる時代です。しかし、学生生活を送るうえで、病院に急遽行かなければならないこともあります。デジタル化が、まだまだ対応していない病院もあります。

現金と保険証はいつも

持参するようにしましょう！

開室時間

月～金 9:00～18:00
 土 9:00～17:00
 日・祝 休み
 祝日授業・学祭・入試等開室
 夏季・冬季休業期間は大学閉館日以外開室



保健室は本館1階
研究棟側にあります



学生支援課