

本格的に夏の暑さがやってきました。新型コロナウイルスとの夏も2年目になります。

保健管理センターでも、熱中症での体調不良の学生が増えてきています。

### 1, 熱中症とは

熱によって起こるさまざまなからだの不調のこと。

暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因。

今年もコロナにより、**マスク着用の夏はいつも以上に熱中症のリスクが高まります。**

### 2, 熱中症の症状

	症状	対応
I度	めまい・立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛、筋肉の硬直	涼しいところで体を冷やす。 水分、塩分を補給
II度	頭痛、気分不快、倦怠感、吐き気、嘔吐	<b>自分で水分、塩分を補給できないときは病院搬送</b>
III度	意識障害、痙攣、高温、手足運動障害	<b>直ちに、病院搬送</b>



### 3, 熱中症の予防

既に保健管理センターで**睡眠不足・水分不足・食事をきちんと取れていない** という学生への対応が多くなっています。熱中症は普段の生活から予防ができます。

**普段からセルフケアが大切**

① 十分な睡眠を取る

② 水分補給

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
**1.2L(約2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

③ 食事をきちんと摂る

### 4, マスク着用での熱中症対策

**熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

**マスクを外すときは、必ずまわりと  
十分距離が取れているか確認してから!!**

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

十分な距離

…… ( マスク着用時は ) ……

**激しい運動は避けましょう**

のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

**気温・温度が高い時は**  
特に注意しましょう

# 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？

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

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？

はい

水分・塩分を補給する

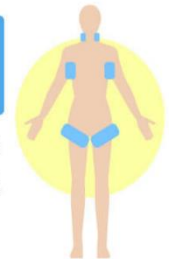
大量に汗をかいている場合は、  
塩分が入ったスポーツドリン  
クや経口補水液、食塩水がよ  
いでしょう



いいえ

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？

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

いいえ

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



## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 厚生労働省

熱中症関連情報【施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)  
「健康のため水を飲もう」推進運動

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策【熱中症予防対策】

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

### ▷ 環境省

熱中症予防情報【暑さ指数(WBGT)予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど】

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために【気温の予測情報、天気予報など】

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 消防庁

熱中症情報【熱中症による救急搬送の状況など】

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

出典： 厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare