



7月中旬以降、全国的に厳しい暑さが続いています。総務省消防庁の発表では、全国の『熱中症』による救急搬送数は7月16日～22日の1週間で2万2647人(今年の3倍以上)であり、2008年の集計開始以来、過去最多となっています。厳しい暑さは今後も続くと予想されますので、教職員及び学生の皆さんも、日常生活における注意点を確認し、暑さ対策を行いましょ。

『熱中症』とは、高温多湿の環境で、体温の調節機能が破綻し体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れることにより発症する障害の総称。



### \*\*\*熱中症を引き起こす条件\*\*\*

#### 環境的条件

気温が高い(最高気温が30℃を超える場合等)、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い場所、急に暑くなった日、熱帯夜(最低気温が25℃を超える日等)の翌日、熱いものが近くにある場所

#### 〈頻度の高い発生場所〉

- ・炎天下の屋外、風呂場、台所、自動車の中、
- ・マンションの最上階、エアコンのない室内、
- ・閉め切った(風通しの悪い)室内など

#### 身体的条件

活動や運動によって、体内に著しい熱が産生され、体温調整機能がうまく働かない状態

#### 〈こんな人は要注意!!〉

- ・高齢者、幼児、学童、太り気味の人
- ・普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人
- ・基礎疾患がある場合(糖尿病・高血圧・肝疾患・腎障害・心疾患・内分泌疾患など)
- ・体調不良がある場合(睡眠不足、朝食欠食、二日酔い、風邪、発熱、下痢など)
- ・我慢強い性格

### ①こまめな水分補給 \*\*\*日常生活の注意点\*\*\*

- ・就寝前、起床時、入浴前後にコップ一杯(約200ml)程度の水分補給をする。
- ・日中は、コップ半分程度の水分を定期的に(1時間に1回程度)補給する。
- ・日常生活における水分補給(食事などに含まれる水分以外の飲料)は、1日あたり1.2~1.5ℓ程度を目安とする。(※腎臓病等の持病がある方は、水分(塩分)補給の仕方について、主治医の指示に従ってください)
- ・運動時や作業時など多量の汗をかいた場合は、スポーツ飲料、経口補水液、食塩水(塩分濃度:0.1~0.2%(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加えたもの))などで水分、塩分の補給を行う。(※活動後の体重減少が体重の2%を超えないように水分補給を行う)
- ・アルコール飲料やカフェインを含む飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶等)は、利尿作用があるため熱中症予防のための水分補給には適しません。



### ②生活環境の調整

- ・睡眠をしっかりとり、朝食を食べて体調を整える。
- ・外出時の服装は、通気性・吸水性の良い素材(綿や麻)、白っぽい色の衣服を着用する。
- ・外出時は、できるだけ日陰を歩くようにし、帽子や日傘で直射日光を避ける。
- ・家の中では、ブラインドやカーテンで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。

#### 〈冷房使用時のポイント〉

- ✓ 室内の温度が28℃を超えないように温度設定を行う。
- ✓ 外気温と室内の温度差が大きいと、自律神経のバランスが乱れ体温調節機能の低下を招くため、24℃を下回る温度設定は避ける。

(参考:熱中症環境保健マニュアル 2018、熱中症を防ぐためには一環境省熱中症予防サイト)

### \*\*\*熱中症の症状と対処法\*\*\*

暑熱環境下で、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、からだ熱いなどの体調不良の症状があるときは、

- ✓ 冷房の効いた室内や風通しの良い涼しい場所に移動し、安静にする。
- ✓ 衣服をゆるめ、扇子やうちわ、厚紙などで風を送り、体を冷やし体温を下げる。
- ✓ 濡れタオル、保冷剤やアイスノン等を準備できる場合は、首・脇の下・太ももの付け根にあてて冷やす。
- ✓ 自力で水分摂取が可能な場合は、水分、塩分(スポーツ飲料、経口補水液、食塩水(塩分濃度:0.1~0.2%))を補給する。
- ✓ 水分、塩分を補給しても症状が改善しない、自力で水分摂取できない、呼びかけへの返答がおかしい、けいれん症状がある、意識がない等の状態の場合は、すぐに救急車を呼ぶ。体を冷やしながらか、一刻も早く医療機関へ。