

# 保健センターだより 夏・特別号！！

創価大学保健センター Tel 042-691-9373

こんにちは！ 創価大学保健センターです（＾＾） 課題やささまざまな活動など、本当にお疲れさまです。毎日忙しい皆さん、暑い日が続いていますが、体調は大丈夫ですか？ 毎年4万人以上の方が救急搬送され、時には命にも関わる「熱中症」！ 一人一人が予防の意識を持ち、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！

(参考：<http://www.fdma.go.jp/>)

## 1. 熱中症とは

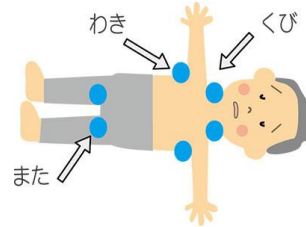
温度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす病気です。  
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があるので注意が必要です。

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん、食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、筋肉痛、しびれ、麻痺、足のつり

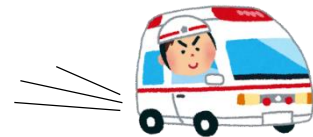
## 2. 熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす
- ・自分で飲めるようであれば、水分（経口補水液・スポーツドリンクなど）を少しずつ頻回にとらせる
- ・首、わきの下、太ももの付け根を冷やす



ただし…こんな症状が見られたら、すぐに救急車を呼びましょう！

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強いとき
- ・意識がない、全身のけいれんがあるとき



## 3. 熱中症を予防するには

### 1) 環境を整える

- ・外出するときは体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をする
- ・室温が28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使い、風通しを良くする
- ・無理をせず、適度に休憩をとる。寝不足や疲れが原因になるので、睡眠や休養をしっかりとする

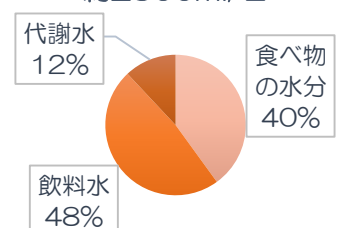


### 2) 規則正しい食生活を

体に入る水分は、飲料水約48%、食べ物の水分約40%、代謝水(食べ物が代謝されることで生まれる水分)約12%とされています。きちんと、食事をとることが、脱水対策につながります！

- ★水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水対策に◎！
- ★「のどが渇く前」に水分をとろう！経口補水液・スポーツドリンクなどが◎

体に入る水分  
約2500ml/日



■食べ物水分 ■飲料水 ■代謝水