

熱中症の季節到来!!

6月に入り梅雨による湿度の上昇や30℃を超える日も出てきました。また、今年から労働安全衛生規則で事業者による熱中症対策も義務化されました。

熱中症は高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。今からできる予防対策を知って、暑い夏の熱中症に備えましょう！

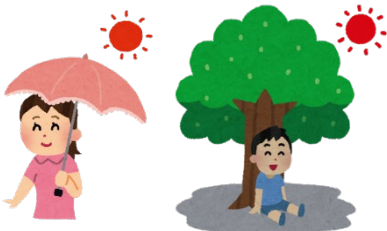
<今からできる暑さに負けない体づくり>

こまめな水分摂取	暑すぎない日の運動	バランスのよい食事	良質な睡眠
喉が渇く前の水分摂取が大切です。大量に汗をかいた場合、一緒に塩分摂取もしましょう。	暑さに慣れること、汗をかく練習をしておくことが熱中症予防に重要です。	日頃からバランスの良い食事を摂ることで丈夫な体を作れます。	寝具の工夫や温度調整をすることで快適な睡眠環境を整えましょう。
			

<暑い日の屋内的での過ごし方>

日差し対策	温度と湿度の調整
カーテンやすだれを使って直射日光による室温の上昇を避けましょう。	エアコンや扇風機で温度と湿度を快適に保ちましょう。(温度：25～28℃、湿度：55～65%)

<暑い日の屋外での過ごし方> ※不要不急の外出を避けることも大切です!

日差し対策	冷却グッズの活用	衣服の工夫
日傘や帽子を着用して、直射日光からの熱を避けましょう。また、日陰や屋内でこまめな休憩をとりましょう。	ハンディファンや冷却タオル、冷却スプレーなどを使用して体を冷やしましょう。体の中に熱をためないことが大切です。	通気性、速乾性、吸湿性のよい衣服を着用しましょう。熱中症に湿度は大敵です。
		

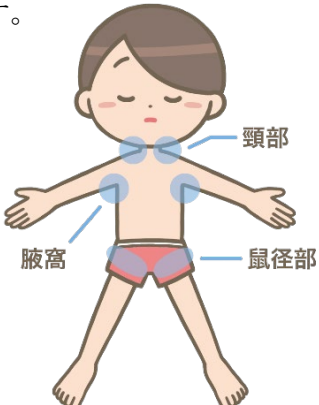
熱中症の症状と応急処置

熱中症になるとどんな症状が出るのか、症状が出たときはどんなことをすればよいのか対処方法を知って熱中症に備えましょう！

<熱中症の主な症状>

分類	主な症状	重症度	対応
I 度	・大量の発汗 ・めまい ・生あくび ・筋肉痛やこむら返り 	 低 高	その場で対応可
II 度	・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感、脱力感 ・集中力・判断力の低下 		自力で水分が飲めない場合 医療機関受診
III 度	・意識障害 ・痙攣 ・手足の運動障害 ・高体温（40℃以上） 		救急要請

<私たちができる応急処置>

①涼しい場所への移動	②からだを冷やす	③水分と塩分の補給
エアコンが効いている部屋や風通しの良い日陰など涼しい場所に移動し、安静にしましょう。 	衣服をゆるめて、からだを冷やしましょう。下の図の青い部分を氷や保冷剤、なければ冷たく濡らしたタオルなどで冷やすと早くからだが冷えます。 	水分や塩分、経口補水液を摂りましょう。1ℓの水に対し1～2gの塩分が目安です。水しかない場合は、塩タブレットや梅干し、スポーツドリンクで補いましょう。 ※カフェインやアルコールは× 

<医療機関の受診や救急要請に迷ったら・・・>

学内で起こった場合、保健センター（042-580-8172）へ連絡。 【開室時間：平日 8:30～17:00】

保健センター開室時間外の場合、救急安心センター事業（＃7119 または 042-521-2323[多摩地区]）へ連絡。

一橋大学保健センター



保健センターHP