



保健室だより

2025年7月発行
大阪工業大学保健室



熱中症対策はできていますか？



今年は過去最も早く梅雨明けし、本格的な夏が始まりました。今年の夏も気温・湿度ともに平年より高く、蒸し暑い日が多いと予想されており、熱中症には十分注意が必要です。

熱中症は、暑さによって体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなり、様々な症状を引き起こす状態のことで、屋外だけでなく室内でも発症します。最悪の場合、命の危険につながることもあります。予防対策をしていれば防げます。熱中症の正しい知識と予防対策を身につけ、この夏を頑張って乗り切りましょう。

予防対策の
ポイント

熱中症にならないために

①暑さを避ける

- エアコンや扇風機で温度調整する
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用する
- 保冷剤や冷却シートなどの冷却グッズを活用する
- 外出時は日傘や帽子を着用する
- 気温が高い日は、日中の外出を控える



②暑さに対する工夫をする

- 気温と湿度を毎日チェックする
- 飲み物を持ち歩く
- 適度に休憩をとる
- のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をする
- 多量に汗をかいたら塩分補給をする



③暑さに負けない体づくりをする

- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事を心がける
- 日頃から適度な運動をする



熱中症の症状



- ・気分が悪い
- ・ぼーっとする
- ・手足がしびれる
- ・めまいがある
- ・こむら返りがある

軽度



- ・体がだるい
- ・頭痛がする
- ・吐き気がする
- ・力が入らない

中等度



- ・体が熱い
- ・反応がおかしい
- ・けいれんがある
- ・まっすぐ歩けない
- ・意識がない

重度

応急処置



- ◆ エアコンの効いている部屋、もしくは風通しの良いところで休ませる
- ◆ 衣服をゆるめて首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷などで冷やす
- ◆ 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる
- ◆ 重度の症状の時はすぐに救急車を呼ぶ



脱水症には 経口補水液



脱水症とは、体から水分や電解質（ナトリウム、カリウム等）が失われていく状態のことで、脱水症になってしまったら水分と電解質を速やかに補う必要があります。

経口補水液は、スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、水分と電解質の吸収を速めるために糖度が低く、熱中症による軽度から中等度の脱水症に適しています。

また、点滴と同等の水分・電解質補給の効果があるため「飲む点滴」とも呼ばれています。炎天下で活動する時は熱中症のリスクが高まるため、持ち歩くことをお勧めします。



スポーツドリンクは「日常の水分補給」に、
経口補水液は「脱水症の水分・電解質の補給」にと
覚えておくといいですよ。

