

東北文化学園専門学校 保健室だより

2024年6月発行

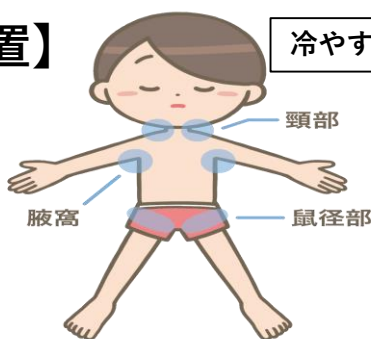
熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。
これから暑い日が多くなってきます。熱中症にならないよう工夫して過ごしていきましょう。

【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り、
頭痛、吐気、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

【熱中症の応急処置】

- ①涼しい場所に移動させる
- ②体を冷やす
- ③水分と塩分を補給する
(OS-1などの経口補水液、
スポーツドリンク等)



- ・保冷剤や氷枕などでこれらの部位を冷やす。
- ・体に水をかけたり、氷水で冷やしたタオルを体にのせ、うちわや扇風機で風を送る。など

※自力で水分摂取ができない時やなかなか症状が回復しない時は、医療機関に搬送します。

※意識がない時や反応がおかしいと感じた時は、**すぐに救急車（119番通報）を呼んでください。**

症状が出る前の効果的な冷やし方？

手のひら、足の裏、頬などには体温調整の機能がある動静脈吻合（どうじょうみやくふんごう）=AVAという動脈と静脈を結ぶ血管があります。このAVAを冷やすと大量の冷えた血液が体内に戻るようになり、効率よく深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）を下げるができます。

外出前、運動する前、運動の合間などに洗面器やバケツなどに水を溜めて手や足をつけたり、冷えたペットボトルなどで手や頬を冷やしたりすると体温上昇が抑えられ、熱中症の予防になります。

★適温は10～15℃程度、時間は5～10分程度

○ひんやりして気持ちがいいと感じる冷たさ

×冷たすぎると血管が収縮してしまい逆効果になるため注意！

※熱中症が疑われる症状が出ている場合には、全身を速やかに冷やすことが重要です。（応急処置参照）



LINEアプリで 熱中症を回避！

友だちに追加すると、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報が毎日配信されます。

アカウント名 環境省
LINE ID kankyo_jpn

