



## 熱中症について（注意喚起）

南山大学保健センター

近年の夏は、全国的に蒸し暑い日が続き、南山大学のある名古屋でも連日 30 度を超す猛暑日が続くことがあります。

そのような状況下では、いつでもだれでもどこでも熱中症にかかる危険性があります。ただし、熱中症は正しい予防策を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。また、熱中症にかかってしまった場合も適切な対策をすることによって、重症化せず、回復することができます。

以下に熱中症の予防策と対策等について記します。熱中症について学び、日々の暑さに対する工夫をしましょう。

### 【熱中症とは】

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの病型がある。重度だと高体温に加え意識障害や発汗停止、痙攣など、それに全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢が続く。

### 【熱中症予防】

- (1) こまめに水分・塩分を補給する。冷水、スポーツドリンク、経口補水液など。  
炭酸飲料、ジュース類などは糖分も多く、水分補給には不向き。
- (2) 外出時は直射日光を避け、日陰を利用し、こまめに休憩する。
- (3) 寝不足、疲労を自覚している時は、決して無理をしない。  
(逆に十分な睡眠・休息、そして、しっかり食べる必要があること)。

### 【熱中症対策】

重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイントは、①意識がしっかりしているか？  
②水を自分で飲めるか？③症状が改善したか？ です。

重症化の場合は、119 番救急車を呼びます。初期の症状の場合は、早めの水分・塩分補給、体温の冷却などの応急処置が挙げられます。

学内で熱中症の症状が出たら、すぐに保健センター・保健室に来てください。

### 【参考：予防と対策詳細】

- 環境省熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 日本スポーツ協会 熱中症を防ごう  
<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html> 以上