

健康ステップアップ



2013年7月
北星学園大学 医務室
42号



夏を心地よく、健やかに過ごすには！！

夏は気温があがり、たくさんの汗をかいたり、日差しが強かったり。
季節特有の体調不良もあります。とくに**熱中症**は、注意が必要です！！
熱中症は**体温上昇**と**脱水**によって発症します。

若いからと言って油断はできません。知らず知らずのうちに体力を消耗し、身体が水分不足になっているかもしれません。

喉が渴いているのに水分を摂らなかったり、休憩なしに作業や運動を続けていると、突然、前触れもなく起こります。

症状は・・・



| 重症度 | 症状 |
|-----|---|
| 軽症 | めまい、立ちくらみ、足がつる、大量の汗 |
| 中等度 | 頭痛、吐き気、身体がだるい、身体に力が入らない 集中力や判断力の低下、体温が平熱より高くなるなど |
| 重症 | 意識障害、呼びかけに対する反応がおかしい 会話が難しい、けいれん、まっすぐ歩けない 高体温など |

重症ならすぐ
救急車を！！

大切な水分補給

気温が上がると、体温調整のために汗をかきます。汗をかくことで、体温を下げるように働きかけます。しかし、体内の水分が不足すると体温は上昇します。

気温が暑ければ暑いほど汗もかき、身体からは大量な水分を失うこととなります。身体は約50～70%水分で出来ています。それを失うことは、生命の危険にも及ぶほど。身体の水分が失われると熱中症にも注意が必要です。

失われた水分を補うために、上手に水分補給をしましょう。

冷たい飲み物を飲むことで体温を下げるという効果も期待できます。汗をかいたら、のどが渴く前にこまめに水分補給をこころがけるとよいでしょう。

また、夏だけではなく、水分補給は身体を整えるうえで大切です。

若くても注意してね

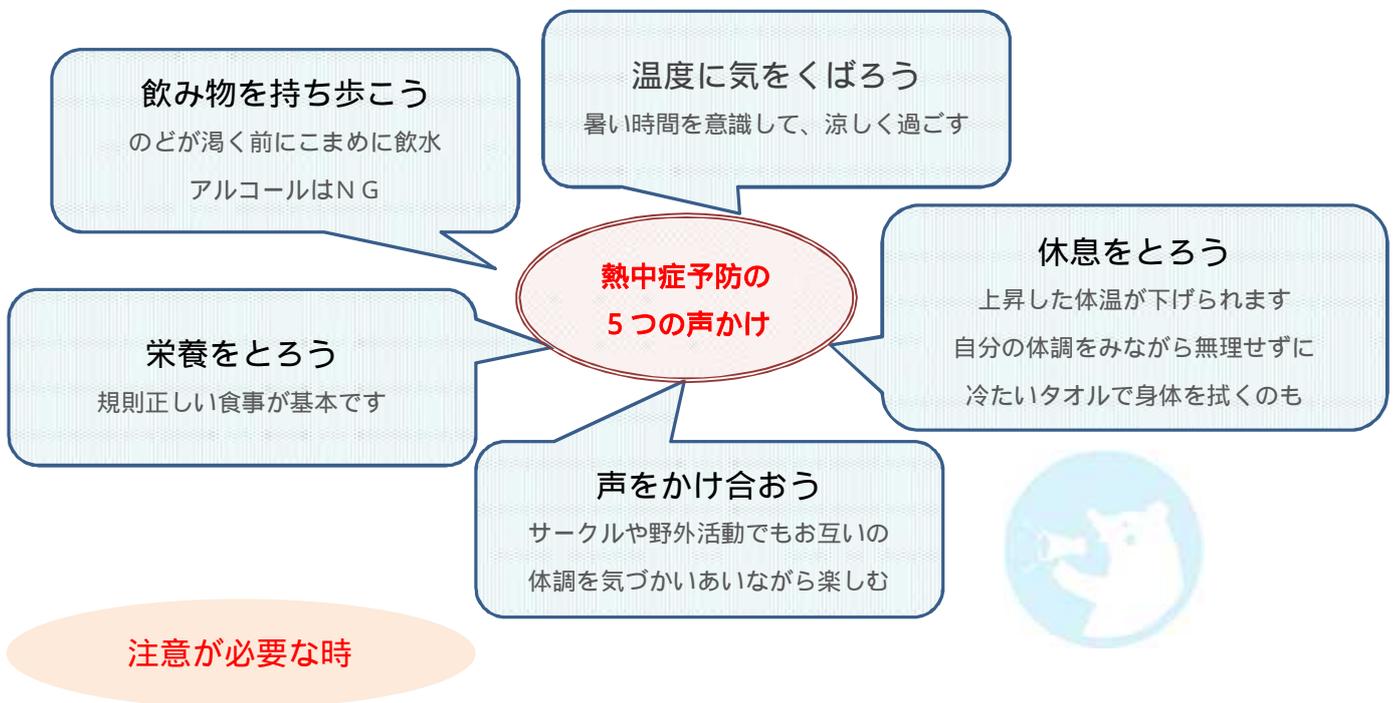
じゃあ何を飲もう？

運動をするとき以外は、お水で十分です。

運動中などにとる水分では、塩分0.1～0.2%、糖分3～6%

が飲みやすく、身体に吸収されやすいです。





* **疲れている人・体調の悪い人**
熱中症はその日の体調に影響するので、
疲れている時、体調が悪い時、朝食を食べ
なかった日や寝不足の日は、暑いところでの
活動に注意をしましょう！

* **運動不足の人**
特に運動不足の人は、汗をかく機能が低
下しているため、熱中症への危険が高くな
ります。
日頃から、軽く汗をかく習慣があるとよ
いでしょう。

熱中症の対処方法

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・うちわなどで風をあて、体を冷やす

脇の下・太もものつけね
などを冷やす

飲めるようであれば
水分を少しずつ
頻回に取らせる

水分

**迷ったら
救急車！**

引用：消防庁「熱中症対策リーフレット」

夏は無理をせず、水分・栄養・休息を取りながら、楽しく健やかに過ごしてくださいね。

医務室開室時間 8:45~17:00
(~8/7、9/17~は18:00まで)
詳細は医務室ホームページで 🏠
http://www.hokusei.ac.jp/campus_guide/health/index.ht

月に一度、学校医の先生に健康相
談出来ます(予約が必要です)
次回は・・・
7月10日(水) 13:30~15:30
10月9日(水) 13:30~15:30

参考：<http://www.hitosuzumi.jp/voice>
環境省「熱中症環境保健マニュアル」