

「大学生の熱中症予防」

クイズ
です!

以下の疾患の中で、確実に予防できるものは何？

① インフルエンザ



② 熱中症



③ 子宮頸がん



正解は… ② 熱中症



インフルエンザや子宮頸がんには「ワクチン」という予防法がありますが100%防ぐことは難しいです。しかし、熱中症は「涼しい環境」と「適切な水分補給」があれば確実に防ぐことができます。

塩分、水分だけじゃない。学生の熱中症予防のカギ！

熱中症対策は、塩分や水分補給が中心に思われがちですが、学生さんは以下にも目を向けることが大切です。

① 食事 (特に朝食)

朝ご飯を食べないと、次の食事までに前日から連続して水分やエネルギーが不足し、熱中症のリスクを高めます。食事には塩分と水分の両方が含まれ、さらに体調を整えるための電解質も補給できます。



普段何も食べない人はおにぎりひとつ、バナナ1本からでもよいですが、できれば【炭水化物 + たんぱく質 + 睡眠中に失われた水分】を摂ることが好ましいです。



② 睡眠

睡眠不足は自律神経の調節機能を低下させ、体温調整がうまくできなくなります。翌日の暑さに対する抵抗力に大きな影響を及ぼし熱中症リスクが高まってしまいます。



快適に眠れる室温の上限は28度です。



室温が高くなると、体温調節のため睡眠が浅くなり寝つきが悪くなるという悪循環に陥ります。寝具での調節は難しいので冷房を使う必要があります。

日常生活での注意事項

① 暑さを避ける

暑い日や時間を避けて行動する涼しい場所で過ごす、適宜休憩する、ゆったりした涼しい服を着る、携帯型扇風機、保冷剤などのグッズを活用



② こまめに水分補給

目に見えなくても汗はかいています。喉の渇きに関わらず、少しずつ水分を摂ることが大切。

水分として食事以外に1日1.2ℓ飲むのが目安です。大量に発汗している時はスポーツドリンクなど塩分を含んだものも合わせて飲みましょう。

メモリの入ったマイボトルなどを利用し、1日に飲んだ量を「見える化」してみましょう。



③ 急に暑くなる日、暑さが続いたときは注意！

全国の自治体では無料で利用できる涼しい場所（クーリングシェルター）を設置しています。札幌市は区別に案内していますので、ホームページで確認してみましょう。



「暑熱順化」していますか？

本格的に暑くなる前に体を慣らし（暑熱順化）、汗をかきやすく、暑さに強い体におきましょう。慣れるまでには1~2週間程度必要です。今すぐ、始めよう！



1. 湯船につかる

体が中から温まり自律神経が整うとともに、汗をかき練習になります。

2. 屋内で体を動かす

呼吸や心拍数があがるような運動で汗をかき練習をします。「ややきつい」と感じる強度のストレッチや筋トレで汗をかきましょう。

3. 外で体を動かす

帰宅時にひと駅歩く、昼休みに散歩、自転車で通学、階段を使うなど、意識して汗をかきように動かしましょう。

- ・ウォーキングなら1回30分（週に5日程度）
- ・自転車なら1回30分（週に3回程度）



がオススメです。すでに暑いときには睡眠や水分補給、体調に注意して行う必要があります。

集団活動ではお互いに注意しよう

集団生活では個人の努力だけでなく、集団での注意や配慮が大切。サークル活動では、以下を参考にしてください。



- ☑ 熱中症予防の責任者を決める
- ☑ 熱中症予防の監督者を置く
- ☑ すぐに利用できる休憩場所を確保する
- ☑ こまめに休憩が取れるよう休み時間を設定する
- ☑ いつでも飲める冷たい飲料を準備

- ☑ 個人の体力・体調に合わせたペースを守るよう指導
- ☑ 気軽に体調を相談できる雰囲気を作る
- ☑ 体調不良時は正直に申告するよう指導
- ☑ お互いに体調を気遣う

熱中症対策で最も大切なのは、体調不良や異変を感じた時に無理をせず休むこと

暑さを避けることは、快適さのためだけではありません。体の負担を減らし、命を守るために大切な行動です。また、適切に休むことを覚えることは、大人になるための第一歩です。夏季休暇まであと少し。定期試験もありますが、体調が悪い時は1度立ち止まってみましょう。



【夏季休業中の開室について】

8/2~9/18 8:45~17:00（受付17時まで）
閉室：8/3（月）、8/8（土）~8/15（日）

変更が生じる場合があります。詳細はn★starのリンク「医務室」でご確認ください。

北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室



SDGs

「すべての人に健康と福祉を」