



熱中症に注意！

鹿児島大学保健管理センター

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

症状

- ① 痙攣 ② 高体温 ③ 筋肉の硬直 ④ 立ちくらみ ⑤ 失神
- ⑥ 脱力 ⑦ 頭痛 ⑧ 吐き気 ⑨ 全身の倦怠感 ⑩ 大量の汗 などです。



予防法

- (1) 暑さ・日焼けを避けましょう。
- (2) 暑いとき、無理な運動は避けましょう。
クラブ活動時、強制的に水分補給ができる”強制飲水タイム”という時間を設けることをお勧めします。
- (3) 服装を工夫しましょう。薄着ルックでさわやかに。
吸湿性や通気性のよい素材 直射日光は帽子で防ぎましょう。
- (4) こまめに水分を補給しましょう。(スポーツドリンクをおすすめします)
- (5) 急に暑くなる日に注意しましょう。暑さに徐々に馴らしていく。(暑熱馴化)
- (6) 暑さに備えた体力作りをしましょう。
- (7) 下痢・嘔吐・風邪など体調の悪い人は熱中症になりやすい状態。暑い所は避けて下さい。

熱中症を疑った時には何をすべきか

熱中症の手当の基本	
休息 (rest)	安静を保てる涼しい環境(クーラーの入っているところ、風通しの良い日陰など)へ避難させましょう。
冷却 (ice)	衣服を緩める、また、必要に応じて脱がせ、体からの熱の放散を助けます。 氷枕・アイスノンがあれば、それを頸部、脇の下、股の付け根に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。
水分補給 (water)	冷たい水を飲みましょう。スポーツドリンクが最適です。 意識障害がある、吐き気がある場合には、医療機関での点滴が必要となります。 (保健管理センターは、15時までの受診であれば点滴ができます。)

* 意識がない場合は救急隊を要請！

手当をしても症状が改善しない場合は病院へ搬送しましょう。

ご不明な点や、もっと詳しい事が知りたい方は保健管理センターまで

TEL:285-7385 Mail:hoken@kuas.kagoshima-u.ac.jp