



今年は例年よりも猛暑日が多く、9月も残暑が厳しいことが予想されています。ゲリラ豪雨や気象変動の影響を受けたり、夜間でも気温が下がらなかつたりと、熱中症のリスクが高い状態が長引く可能性があります。以下に予防法や応急処置をご紹介しますので、上手に対応して残暑を乗り切りましょう！

熱中症 予防

1. 天気が良い日は日傘や帽子を使い、日陰を利用しこまめに休憩をとる
2. 冷却グッズ（保冷剤・ネッククーリングなど）や、冷房・扇風機・空調を上手に利用する
3. 朝食をしっかり食べ、日中もこまめに水分・塩分（スポーツドリンクやOS-1などがおすすめ）を補給する
4. 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
5. 頭痛・吐き気・脱力感などがあれば、早めに病院を受診する
6. 日頃からウォーキングなどの運動を行い、暑さに順応できる体力を作る



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・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）

はい ↓

チェック2 呼びかけに反応しますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

救急車を待つ間 ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう*

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



秋に向けて気温は少しずつ下がってきますが…

- ✓ 高温度の環境
- ✓ 体調不良
- ✓ 急な気温変化についていけない

などの状況でも熱中症になる恐れがありますので、注意が必要です！

参考文献：
熱中症 環境保健マニュアル2022 11-3（環境省）

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

～夏期休暇明け、後期に向けて心と身体の準備をしましょう～

長かった夏期休暇が終わり、後期の授業が始まりますね。

とても暑い日が続いていますが、みなさんは休暇をどう過ごされましたか？コロナ禍を経て自由な行動を楽しめた、実習や卒論・卒制・集中講義、アルバイトで忙しかった、猛暑で外出できず家で静かに過ごした等々、夏の過ごし方は人それぞれだったと思います。

9月に入りましたので、後期授業に向けて、お休みから大学生活に生活リズムを戻せるよう、心と身体の準備をしましょう。

お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための「あかたな」を紹介します。心も身体もリフレッシュして、後期を迎えましょう。皆さんぜひやってみてください！

お家の中でもできる

心と身体の健康を維持するためのあかたな

- あ** るく: 自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩しましょう。
- か** がむ: 脚の筋力を衰えさせないために、太もも（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。
- た** つ: 座りっぱなしだとどんどん筋肉が衰えていきます。できるだけ立つて家事などをして過ごしましょう。
- な** んでもたべる: バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べた後の歯磨きも忘れずに。
- は** く: 心の健康のために、鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう。
- ま** るめる・まわす: 筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。
- さ** さえる: 転倒に注意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。
- わ** らう: 家の中に籠っている家の中はだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。
- ら** じおたいそう: 満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。
- や** すむ: 時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。

参照：日本ストレスマネジメント学会HP <https://plaza.uminac.jp/jssm-since2002/>