

# 大学健康管理センターだより

平成27年度 第3号

## 熱中症にご注意ください！！

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。

気象庁による今年の夏の季節予報では、東北地方は平均気温が平年並みか平年より高いと予想されています。

特に、梅雨明け前後の暑さには注意が必要です。



### 熱中症とは？

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体がだるいなどの様々な症状をおこします。重症化すると、死に至る可能性があります。

日頃からの  
体調管理が  
大切です。



### 熱中症の予防法

ポイントは、『**水分・塩分補給**』と『**暑さを避けること**』です！！

- ◎スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給
- ◎遮光カーテン・すだれ・日傘・帽子などで日差しを遮る
- ◎通気性・吸湿・速乾に優れた衣類を選ぶ
- ◎風通しの良い、涼しい場所での休息

### こんなときには注意が必要

- ・気温、湿度が高い
- ・体調がよくない
- ・暑さに体がまだ慣れていない



屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症することもあります。

### 暑さの感じ方は人によって異なります。

暑さに対する抵抗力(感受性)には、個人差があります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

のどの渴きを感じていなくても水分補給することも大切です。

### 周りとの協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です。

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。

気温や湿度の高い日には、適度に扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

### 熱中症になってしまったら・・・

自力で水分補給できない、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう！！

- ①涼しい場所へ移動 ②身体を冷やす ③水分・塩分を補給する



参考文献：環境省 熱中症環境保健マニュアル、消防庁 熱中症対策、厚生労働省 熱中症予防リーフレット

福島県立医科大学は敷地内**全面禁煙**です。大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員・学生を対象に禁煙サポートをおこなっております。お気軽にご利用ください。

大学健康管理センター

・電話：024-547-1822／1884

・内線：5260／5263

・メール：kenkou@fmu.ac.jp

・場所：8号館 2階 東側

・開所時間：8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)