

# 保健室だより



令和6年7月発行  
大正大学 保健室

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。梅雨の晴れ間や梅雨明け後の急な暑さは、熱中症の危険が高まります。本格的に暑くなる前から、適度な運動や入浴など暑熱順化に有効な対策をとり、暑さに備えた体づくりを心がけましょう。

## 暑さを避けて！

「熱中症対策」と聞くと何が思い浮かびますか？水分や塩分を補給するための飲み物や、身体を冷やすグッズなど、皆さんそれぞれ対策をとっているのではないのでしょうか。最近では熱中症対策をうたうドリンクやグッズを目にする機会が増えてきましたね。

熱中症を予防するための基本にして最大の対策は、「**暑い場所に長時間いないこと**」です。どんなに対策グッズを駆使したとしても、この基本に勝るものはありません。まずは暑さが想定される場所に行かないこと、どうしても行く必要がある場合、最低限の滞在にとどめること、この基本を大前提としてそれぞれに合った対策を心掛けましょう。

## 出かける前のチェック



### よく眠れた？

寝不足だと体温調節機能が低下します。

### 二日酔いはない？

お酒を飲むと脱水になる。二日酔いではすでに脱水状態。

### 食事は摂れた？

食事で水分・塩分・糖質が十分に摂取できます。



## 出かけた先でのチェック

### 水分・塩分をとろう

30分ごとにコップ1杯(200ml)が目安

### こまめに休憩しよう

1時間に1度は休憩時間を作ろう

### 対策グッズを上手に使おう

日傘、帽子、保冷剤、扇風機、風通しの良い服など

## 知っていますか？暑熱順化

暑さに慣れることを暑熱順化といいます。熱中症を原因とする救急搬送は5-6月の暑くない頃から始まり、人々が暑さに慣れてくると減少傾向になります。日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにすると、数日から2週間ほどで身体が暑さに慣れてきます。

### 歩く・走る

目安：週5回の頻度

30分  
歩く

15分  
走る



### 自転車

目安：週3回の頻度

30分  
こぐ



### 筋トレ・ストレッチ

目安：週5回～毎日

30分  
行う



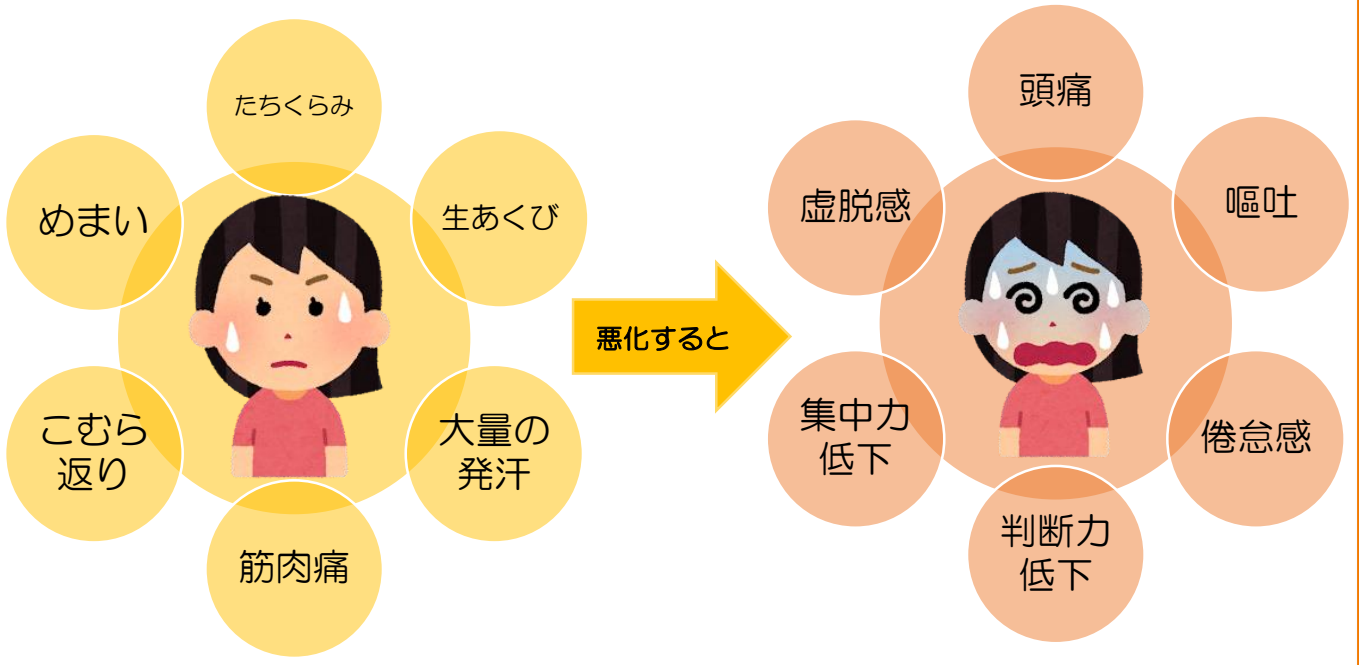
### 入浴・サウナ

2日に1回  
入る



## 熱中症の症状

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



## 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ移動



エアコンの効く室内や  
風通しの良い日陰など

衣服を緩め  
身体を冷やす



首回り・わきの下・足の付け根など

水分・塩分の補給



経口補水液など

自力で水が飲めない、  
応答がおかしい時は、  
ためらわず救急車を  
呼びましょう



## 7月のレシピ

### さっぱりトマサバ炒め



材料(2人分)

トマト 中2個  
サバ缶(水煮) 1個

片栗粉 適量  
オリーブ油 適量  
ケチャップ 80g

作り方

- 1 トマトのヘタを取り、くし切りにする。サバに片栗粉をまぶす。  
(サバ缶の汁は捨てない。)
- 2 オリーブ油を熱したフライパンで、1.のサバを軽く炒める。
- 3 2.に1.のトマトとサバ缶の汁を適宜加え、トマトの形が残るくらいでさっと炒める。
- 4 ケチャップを加え、水分を軽く飛ばして器に盛る。

## 今月の花

7月の花：アガパンサス

花言葉：「愛の訪れ」「知的な装い」

