



平成26年度生命体工学研究科 熱中症?と思ったら・・・

熱けいれん

(多量に汗をかき、水だけを補給したときに体の塩分が低下しておきる)

筋肉痛 (激しい痛み)
手足がつる
筋肉がけいれんする

熱失神・熱疲労

(血管の拡張による血圧低下、
大量の汗による脱水などが原因)

めまい・全身倦怠感
悪心・嘔吐
頭痛

熱射病

(体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態)

体温が高い
意識障害
呼びかけや刺激への反応がにぶい
言動が不自然
ふらつく

風通しのよい日陰や、クーラーの効いている室内などへ移動。
開室時は保健センター若松分室でも応急対応します。

生理食塩水

(0.9%の食塩水・1Lの水
に9gの食塩水)を補給。

0.1%~0.2%の食塩水や
イオン飲料、経口補水液
(OS-1など)を補給。

すぐに救急車「119」を要請!

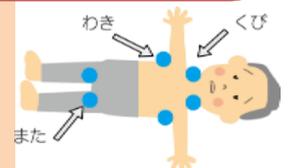
平日: 総務係 (093-695-6003)
休日: 警備員室 (093-695-6018)
~状況を報告する。

自分で塩分を摂取できないときや、回復しないときは救急車を要請!
回復した場合も容態が急変することがあるので念のために病院で診察を受けておきましょう。

足を高くして寝かせる。
手足から身体の中心に向かってマッサージすると効果的。回復しないときは病院で診察を受けてください。



救急車到着まで
いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右する。
水をかけたり、アイスパックや濡れタオルをあてて身体を冷やす。
首すじ、わきの下、大腿部の付け根など大きい血管を冷やすのが効果的。



予防のために保健センターからのお願い

- 多量の汗をかいたときは、水分とともに適量の塩分と糖分を摂りましょう。研究室や事務室にもイオン飲料や塩飴などの常備をお勧めします。
- 節電に配慮しながらも、気温・湿度をチェックしながら冷房・除湿を活用しましょう。
- 炎天下での作業や運動はできるだけ避け、早朝に行くなど時間帯を配慮しましょう。必要時は帽子の着用や冷却グッズ等の準備、定期的な休憩と水分・塩分摂取を心がけましょう!
- 睡眠不足、二日酔い、朝食を摂らなかった、体調不良時などは特に熱中症を起こしやすくなります。日常から健康管理に留意しましょう。アルコールは利尿作用がありますので、水分補給にはなりません。
- 心疾患、腎不全などの持病のためにNaの摂取制限がある方は、熱中症のリスクが高くなります。相談希望の方は学校医もしくは産業医が面談を行いますので保健センターまでご連絡ください。自身の健康状態の把握のために毎年必ず健康診断を受けましょう!!

問い合わせ先: 保健センター若松分室 (093-695-6017) 生命体工学研究科3階 3710 室