

蒸し暑い夏を迎えようとしています。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？熱中症の正しい知識と対策方法を知り、この夏を安全・健康に過ごせるよう熱中症対策と**家庭で作れるドリンク**もご紹介します。

熱中症が起こりやすい条件

- ・環境：気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、閉め切った室内など
- ・からだ：高齢者、乳幼児、肥満の人、持病のある人、暑さになれてない人、
寝不足や体調不良の人
- ・行動：激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい

熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・こむら返り・筋肉痛・大量の発汗など…
症状が進むと**頭痛・嘔吐・虚脱感・倦怠感・判断力低下**が起こります



熱中症予防のために

- ・こまめに水分を補給する
- ・扇風機やエアコンで温度を調節、遮光カーテンやすだれの利用。
- ・**外出時には日傘や帽子**を着用する。また、吸湿性・速乾性のある**通気性のよい衣服**を着用する。



熱中症対策ドリンク 材料（1L分）

- ・水：1L 食塩：3g レモンの搾り汁：大さじ3（※）
- ・砂糖：大さじ6（または、はちみつ大さじ4）

※この記事では、大さじ1=15ml（cc）として計算しています。



出典：kirala water

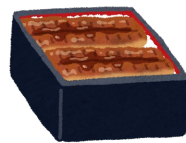
コラム

「土用の丑の日」は、日本の夏の風物詩として知られ、**夏バテを防ぐために栄養価の高いうなぎを食べる習慣**があります。また、単にうなぎを食べる日というだけでなく、季節の変わり目を意識した「虫干し」「丑湯（薬草を入れたお風呂に入る）」などの習慣もあります。うなぎには、体を元気にする食材として人気があり、うなぎ以外にも「う」の付く食べ物（うどん、梅干し、瓜）を食べることで**夏バテ防止**に役立つといわれています。

どうして夏にうなぎ？

夏は暑さで食欲が落ちたり、体力が奪われたりしやすい時期。

うなぎは高たんぱくでビタミン豊富だから、体力回復、夏バテ予防にぴったりです。



うなぎの栄養ポイント

- ・ビタミンB1：疲れをとって、糖質をエネルギーにかえる
- ・ビタミンA：目や皮ふを守る
- ・DHA・EPA：脳の働きや血液の流れをよくする
- ・カルシウム：骨を強くする

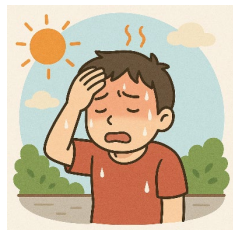


2025年の土用の丑の日は、
7月19日（土）と7月31日（木）の2回あります。



出典：ベストカレンダー編集部

熱中症の恐れのある方に対する処置フロー(奈良キャンパス)



熱中症の恐れのある者を発見

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣 等

【自覚症状】

めまい、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感
高体温、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)等

応じない

意識の確認
呼びかけに応じるか



応じる

涼しい場所に移動
身体冷却

・意識がない場合は、**すぐに119番通報**

・意識はあるが、**判断に困る場合**

①返事がおかしい

②ぼーっとしている 等は、

すぐに医務室に連絡

(土日祝等閉室している場合は、**#7119**に連絡)
普段と様子がおかしい場合も、熱中症の恐れあり

119番通報!!

できない

自力での水分補給

できる

経過観察中や連絡後は、

発症者を一人にせず安全な場所での観察を心がける。

事務室内等、誰かが目に付く所で休息させ、

急変時にも対応できるようにする。

(単独作業の場合は、常に連絡できる状態を維持する)

※医務室に連絡
(内線:2010)
or(0742-43-1592)

回復しない、症状悪化

症状はよくなったか

はい

安静にして休息を取り
回復したら帰宅



**119番通報をした場合は、
必ず連絡・連携すること。**

土曜・日曜・祝日は、医務室が閉室している
ため、中央管理室(0742-43-1637)に連絡。
(窓口閉室時の相談先は、**#7119**に連絡)

熱中症による死亡災害の傾向は、
ほとんどが「**初期症状の放置・対応の遅れ**」です。
重篤化させないため、適切な対策の実施が必要となりますので、
周りの皆さんで声をかけ合って、体調を確認していきましょう。



近畿大学
KINDAI UNIVERSITY