

熱中症の予防と発生時の対応について

学生総合支援機構
保健管理センター
2022年7月20日

概要

- 熱中症の症状には「めまい」「頭痛」「吐き気」などがありますが、重症になると「意識障害」などが起こり、最悪の場合には死亡することもあります。
- そのため、日頃の生活や活動において熱中症予防に努めるとともに、熱中症が発生した場合はいち早く適切な処置を行うことが必要です。
- 熱中症の予防や発生時の対応については、保健管理センターがポイントをまとめています。これに基づき適切な対応をとってください。

『熱中症対策』（保健管理センター）

<https://www.mie-u.ac.jp/health/files/76db52af81c198a2d9c601724ece4895.pdf>

- 熱中症について、環境省や厚生労働省等からも有益な情報が提供されていますので各自参考としてください。

環境省：熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省：熱中症関連情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

- その他、熱中症予防のためには日頃からの体調管理も重要です。各自で「生活面での工夫」を行ってください。

- ☆ 十分な休養・睡眠をとる。
- ☆ 入浴後、就寝前、起床時に水分補給を行う。
- ☆ アルコールの飲みすぎに注意する。
- ☆ エアコンや扇風機を上手に利用する。
- ☆ バランスの良い食事をとる。

熱中症の予防策

授業や実習（特に屋外での実習）、課外活動など、それぞれの場面で、学生の皆さんや担当教職員が注意すべき事項をまとめました。

1. 教室内の授業、実験・演習（担当の教職員、学生）

- 1) エアコンや扇風機を適切に使用し、教室等の温度が28℃以下となるよう、こまめに気を配る。
- 2) 具合の悪い者がいないか互いに気遣い、体調不良を感じたら早めに申し出る。担当教職員は、気兼ねなく申し出ることができる雰囲気を作る。
- 3) 空調設備が設置されていない教室等では、換気や扇風機等を使用したうえで、適宜水分補給を行う。

2. 学外での実習（インターンシップを含む）、課外活動等（担当の教職員、学生）

- 1) 活動を実施する前に、環境状況に応じて無理のない実施計画を立てる。学外実習の場合、教職員は、活動内容について熱中症対策も含めて実習先と協議、調整する。
- 2) 熱中症が発生した場合でも適切な対応が取れるよう、学生、教職員ともに役割分担、連絡体制、緊急時の搬送先等について事前に確認を行う。

3. グラウンド・体育館での授業、課外活動等（担当の教職員、学生）

- 1) 授業や課外活動を実施する前に、環境状況に応じた運動、休憩、水分補給の計画を立てる。
- 2) あらかじめ活動場所の気温と湿度を測定するなど、暑さに対して十分な注意を払う。気温が35℃を超える環境下では、運動は原則中止する。

- 3) 「熱中症警戒アラート」(※)が発表されている時には、気温、湿度の測定頻度を高くし、危険な環境条件をすぐに把握できるようにする。

※「熱中症警戒アラート」

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際、危険な暑さへの注意を呼びかけて熱中症予防行動を促すために、環境省と気象庁が発出する情報

環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

- 4) 特に、運動系の課外活動では体育の授業よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着になれないこと等から、特に熱中症への注意や配慮が必要である。

- ☆ 35 度以上の環境下では、運動は原則中止とする。
- ☆ 運動強度を調節する。
- ☆ 適宜休憩をとる。
- ☆ 適切な水分・塩分補給を行う。

- ☆ トレーニング期間の初めからトップギアを入れない。
- ☆ トレーニング強度は体力の低い人を基準にする。
- ☆ 急に暑くなった時は、暑さに慣れるまで 1 週間程度、軽めの運動を短時間から始め、徐々に慣らす。
- ☆ 吸湿性、通気性の良い素材の衣服にする。運動中は人と距離を保ちマスクを外す。
- ☆ 防具をつけるスポーツでは休憩時に防具や衣服を緩めできるだけ熱を逃がす。
- ☆ こまめにウェアを着替える、冷えたタオルで身体を拭く。
- ☆ 休憩は風通しの良い日陰でとる。

日本スポーツ協会 (JSP0) スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

熱中症発生時の対応

1) 熱中症発生時は、迅速かつ的確に下記の処置を行う。

- ☆ 日陰や涼しい所へ移動させる。 ※一人で放っておかない。
- ☆ 水分・塩分を補給する。
- ☆ 服を脱がす、うちわや扇風機で風を当てるなどして熱を逃がす。
- ☆ 体を冷やす(首筋、脇の下、足の付け根、足首などを氷で冷やすと効果的)。
- ☆ 自分で水分を取れない、意識が朦朧としているなど、重症と判断した場合は、迷わず救急車を呼ぶ(119番)。

2) 現場での応急処置の際と病院への搬送時には、必ず誰かが付き添う。

3) 担当の教職員は、救急車による病院搬送が必要となったケースでは、大学の危機管理体制に基づき、速やかに所属部局の担当部署に連絡して情報共有を行い、患者家族への連絡等も行う。

以上