

予防しよう、熱中症

保健センター医師 河村千春



皆さんがこの「けんこう横丁」を読まれている頃は、すでに7月、暑い毎日が続いていることと思います。気象庁の3ヶ月予報でも今年は平年より暑くなることが報道されました。熱中症で救急車搬送とか、熱中症で〇人死亡、といったニュースをすでに耳にされた方もいるかもしれません。熱中症の予防法はご存じでしょうか？死に至る可能性もある熱中症ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。

戸外だけでなく室内でじっとしていても熱中症は起きます。熱中症は早期発見が困難です。意識して予防に努めましょう。

★熱中症とは？

熱中症は「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」と定義されます。暑さや熱のせいで、水分・塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かないことで生じる体の不具合です。

恒温動物であるヒトは体温を36-37度の狭い範囲に調節して生命を維持しています。異常な体温上昇を防ぐために私たちの体には効率的な調節機構が備わっています。自律神経の作用で皮膚血流量を増加させて外気への熱伝導で体温低下をはかったり、また汗腺で汗を作ってその汗が皮膚から蒸発することで体温を低下させようとします。熱の産生に対して熱の放出がうまくいかないと熱中症に陥る危険があります。

近年の地球温暖化やヒートアイランド現象により熱中症は増加傾向にあります。30年前よりも熱帯夜、真夏日が増えていることから、特に大都市とその周辺では昔よりも暑くなっていることを認識しましょう。

★熱中症の症状って？



この症状なら熱中症、という特異的な症状はなく、暑さや熱にさらされた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。日本救急医学会「熱中症に関する委員会」の推奨する新分類に従って症状を軽度から重症までご紹介します。

I度 めまい、大量の発汗、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り(意識は正常) (←従来の熱失神、熱けいれん)

II度 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感、集中力や判断力の低下 (←従来の熱疲労)

III度 意識がない、けいれん発作、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない (←従来の熱射病)

しかしながら、上記の症状はよく見られる症状に過ぎません。また必ずしも軽い症状から始まってだんだん悪くなるわけでもありません。熱中症の早期発見につながる特徴的な症状はないとも言われます。実際に亡くなった方の2/3はほとんど自覚症状がなく、周囲の人も気づかず、気がついた時には倒れていたということが多いようです。



★★★熱中症の予防法★★★

早期発見で熱中症に対処するのは無理と考えましょう。そこで、適切な予防法が必要になります。未然に防ぐことが大事です。日常生活での注意事項を挙げます。

●急に暑くなった日や、活動の初日は特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業をはじめてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。ですので、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときは要注意です。こういう日は熱中症で倒れる人が多くなっています。暑さ慣れていない梅雨明けも要注意です。できれば真夏になる前に、少しずつ暑い中で汗をかく機会を増やし、暑さに体を慣らしておくこと(暑熱馴化)が望ましいです。5-6月にやや暑い環境で、ややきついくらいの運動を1日30分、1-8週間実施すること、さらに運動直後に牛乳を摂取するとより高い効果が得られると言われています。

●暑さを避けましょう

日陰を選んで歩く、日傘をさす(近頃は紳士用もあるそうです)、帽子をかぶる、涼しい服装をする(通気性・吸速乾性に優れた素材、衣服内に風を通しやすい形のもの) (輻射熱を吸収して暑くなる黒系素材は避けた方が好ましい)、扇風機やエアコンを使う(節電を意識しすぎると、熱中症予防をおろそかにしないように)など、面倒くさからず生活環境を改善してみてください。

●こまめな水分補給

活動や外出の前にはまず水分を取ってから始めるようにしましょう。たくさん汗をかくのは嫌だという方もいるかと思いますが、体温を下げるには汗をかく必要があります。皮膚表面から汗が蒸発する時に気化熱を奪うからです。汗の原料は血液です。発汗で失われた血液量を補うためにも、水分補給をします。のどが渴いた



など感じたときはすでに体は水分不足になっているので、乾きを感じる前に飲むことが肝心です。基本は水で構いませんが、大量に汗をかくときは同時に塩分(ナトリウム)も失われるため、スポーツ飲料や経口補水液の摂取がおすすめです。0.1から0.2%の食塩水がちょうど良いので、自分で1リットルの水に1-2グラムの食塩をまぜた食塩水を作って持ち歩いてかまいません。また、冷たい方が



体の中から冷やせるのでより効果的です。ただし、アルコールは水分補給の代わりにはなりません。却って脱水を助長します。屋外のバーベキューなどでお酒で水分補給すればいいやという考えは危険です。

●こまめに休息

同じ人でも体調が悪ければ熱中症にかかりやすくなります。疲れすぎないように休息もこころがけましょう。もともと体力がない人、肥満傾向の人、持病のある人は熱中症になりやすいのでいっそうの注意が必要です。一方、体力がある人も過信せず、だれでも熱中症になる可能性があるという謙虚な気持ちでいきましょう。暑い日に活動しなくてはいけないときは時折涼しい部屋で休息できるような雰囲気作りも指導者の方には留意してほしい点です。

●暑さ指数WBGTをチェック

暑さ指数WBGTとは熱中症発症のリスクの目安となる温熱指数です。湿球黒球温度WBGT(wet-bulb globe temperature)は、体温に影響を与える湿度や輻射熱、気温の3つを考慮し算出されます。この暑さ指数は環境省の「熱中症予防情報サイト(http://env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)」で情報提供されており、危険度に応じて5段階に分かれています。最も危険な場合は赤色で表示され、原則運動中止、以下、オレンジ、黄色、緑、青の順で危険度は下がります。6月1日より無料のメール配信サービス「熱中症予防情報メール」が開始されていますので、情報を上手に活用し、無理な運動や労働をさける目安にしてください。

★熱中症が疑われたら



最後に、熱中症を発症した場合の対処法です。冷却が基本です。具体的には、

1. 涼しい場所へ避難させる。風通しのいい日陰や、クーラーの効いている室内へ避難させましょう。
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす。冷却方法は種々ありますが、露出させた皮膚に霧を吹きかけて扇風機やうちわであおぐことが最も効率がよいとされています。救急車を呼ぶのは先に挙げたII度以上の症状が出現したときですが、救急車到着までに体の冷却を開始しておくことは大事です。重症者の救命はいかに早く体温を下げるかにかかっています。
3. 自分で飲めれば水分、塩分を補給する。冷たい水を与えます。冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。スポーツ飲料や経口補水液も有効です。意識がおかしかったり水分が自力で摂取できないときは無理に与えず緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

以上、日常生活での注意事項を中心に熱中症の予防法を取り上げました。スポーツをする方、高齢者、小児ではもう少し細かい注意点があります。ご興味がある方、熱中症予防についてもっと詳しく知りたい方は環境省熱中症情報や、厚生労働省、消防庁のホームページなども覗いてみてください。熱中症を正しく知り、予防を実践して、元気で楽しい夏をお過ごし下さい。

2013年度「健康診断証明書」の発行について

毎年4月に実施する「学生定期健康診断」を受診した学生に対して、当該年度内に限り「健康診断証明書」を発行しています。

「健康診断証明書」は、4月30日(火)から発行を開始しました。

1. 「証明書等自動発行機」による発行

対 象 : 学生定期健康診断を受診し、所見のない学生

発行方法 : 学内各所に設置されている「証明書等自動発行機」で発行します。
操作方法などは、発行機に備え付けの「操作説明書」、「C Plus」等を参照してください。

料 金 : 証明書(和文のみ) 1通 100円

そ の 他 : 1) 自動発行機で発行する「健康診断証明書」は、和文のみです。
英文等の証明書が必要な場合は、各キャンパスの保健センター窓口での発行となります。
2) 出力された「健康診断証明書」の記載内容(氏名・生年月日等)を確認してください。
記載に間違いがある場合は、各キャンパスの保健センター窓口にて証明書を持参してください。

2. 保健センター窓口による発行

対 象 : 「証明書等自動発行機」で発行できない学生
定期健康診断を受診し、所見のある学生(二次検査対象者)

発行方法 : 1) 「証明書等自動発行機」で発行できない学生については、
発行機の証明書発行の操作画面に「健康診断証明書」が表示されませんので、
各キャンパスの保健センター窓口にお越しください。
証明書の発行可否について確認します(多摩キャンパスは「①番窓口」へ)。
2) 窓口で発行できる場合は、「証明書等自動発行機」で、手数料を納入し、
「健康診断証明書等申請書」の発行を受け、保健センター窓口にて提出してください。
※窓口発行の場合は、所属するキャンパスの保健センター窓口で受け付けます。
また、発行には時間を要することがあります。

料 金 : 証明書(和文) 1通 100円
証明書(英文) 1通 200円
その他 1通 500円

3. 「健康診断証明書」を発行できない場合

1) 学生定期健康診断を未受診の場合
2) 学生定期健康診断を受診しているが、尿検査が未受検の場合

お知らせ

二次検診について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、定期健康診断結果、所見のある学生に対して、循環器、腎・泌尿器、代謝・内分泌、その他（貧血）と系統別に分類し、尿・血液・血圧・心電図・胸部エックス線等の二次検診を実施しています。

また、心臓メディカル検査の結果、所見のある学生に対して同様に二次検診を実施しています。これらの検診は、病気の予防、早期発見・治療のために必要なものです。

本年度については、5月31日の呼吸器二次検診で終了しました。

保健センターで指定した日時に検診を受けていない学生については、外部医療機関を紹介しますので、保健センターに来所してください。

「尿検査証明書」の提出について

「尿検査証明書」は、入学時の健康状態を把握するための重要な「証明書」です。

2012年度以前に入学した学部生および法務研究科学生の「尿検査証明書」は、入学年度の定期健康診断時に「尿検査証明書」を提出することになっています。未提出者は、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

また、2013年度新入学生（本年度入学した学部生および法務研究科学生）については、定期健康診断受診時「尿検査」を受けることとなっています。未受検者は外部医療機関で尿検査を受け、「尿検査証明書」を所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

記

1. 提出場所 【多摩キャンパス】 2号館2階 保健センター事務室
【後楽園キャンパス】 1号館1階 保健センター後楽園キャンパス分室
【市ヶ谷キャンパス】 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 提出に際しての注意
 - ①必要事項をすべて記入してください。
 - ②外部医療機関で証明を受けてください。

体組成計・血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一環として体組成計および自動血圧計を設置しています。

体組成計は、体内に貯蔵されている脂肪（体脂肪）や筋肉量を計定し、外見では見つからない肥満の発見や、行き過ぎたダイエットを防止する効果もあります。体脂肪の大部分は皮下に蓄積しますが、内臓の周囲に蓄積するものもあり、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症、高血圧などの生活習慣病の原因ともなっています。ご自身の健康チェックに、体組成計を下記の要領で利用してください。

記

1. 設置場所 【多摩キャンパス】 2号館2階 保健センター
【後楽園キャンパス】 1号館1階 保健センター後楽園キャンパス分室
【市ヶ谷キャンパス】 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 利用時間 【月～金】 診療日の 10:00～16:30
【土】 診療日の 10:00～11:30
(ただし、休業期間中は別途掲示します。)

2013年度 「健康フェア」 開催について



保健センターでは、2007年から「健康増進法」に基づき、多摩キャンパス・後楽園キャンパス・市ヶ谷キャンパスで「健康フェア」を開催しています。開催当日は、食事や運動、喫煙等に関するアンケートとインボディを用いた脂肪量、筋肉量、骨量、基礎代謝量、体の水分量・バランスの計測を行い、それぞれの結果に基づき医師をはじめ保健師・看護師等の「専門スタッフ」が、運動面、食生活面等のヘルスケアについて、個別にアドバイスします。

経年の参加人数は、

2007年度 473人

2008年度 464人

2009年度 513人

2010年度 473人

2011年度 633人

2012年度 709人で、回を追う毎に参加者も増えています。

2013年度は、以下のとおり開催しました。

参加人数は、ただいま集計中です。

場所	多摩キャンパス 中央図書館1階ホール	後楽園キャンパス 6号館1階ロビー	市ヶ谷キャンパス 1号館1階ロビー
日時	6月6日(木)・7日(金) 10:00～16:00	6月17日(月) 10:00～16:00	6月13日(木) 10:00～16:00

「健康フェア」は、学生の皆さんが食事、運動、飲酒、喫煙を含めた今までのライフスタイルを振り返り、より健康的な生活を送るためにはどうしたらいいのかを考える機会として開催しています。保健センターでは、開催に向け、多くの学生の皆さんの参加を毎年お待ちしております。