



保健室だより

令和4年 Vol.3

帝塚山大学 保健室
東生駒キャンパス
学園前キャンパス

3号館1階
16号館5階



6月前半には真夏のような暑さでしたが、みなさん体調はいかがでしょう？
さて、4月2日～7日に大学の学生定期健康診断を受けた方には、5月20日ごろより健康診断結果を郵便でお届けしています。届いていない・結果について確認したいなどは各キャンパス保健室までご連絡ください。

熱中症について学ぼう！



暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。
体が暑さに慣れること（**暑熱順化**）について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

●暑熱順化とは？

- 体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

●暑熱順化による変化

- 人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。
- 暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

●暑熱順化に有効な対策とは

- 体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。
日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

「出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ」

！ 熱中症とコロナ
会話をしない、距離がとれる状況ではマスクを外す。
マスクをつけた状態で激しい運動はしない。
部活動は各競技団体の基準に従う。



暑熱順化のポイント

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」公式サイト 暑熱順化
(<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>)

保健室に
ご相談
ください！

- 健診を受けていない人
- 健診結果について確認したい人
- 健診結果が届かない人

