

NEWS LETTER

KYOTO UNIVERSITY HEALTH SERVICE

京都大学健康科学センター

熱中症から身を守る

熱中症とは、高温多湿の環境や運動などが原因となって深部体温が上昇し、身体の変調を来す状態です。

真夏に多いですが、それほど気温が高くななくても放熱が不十分のために発生することがあります。

脱水に気づきにくい老人や小児は重症化しやすくなります。

**頭痛、嘔吐、ぼーっとしている
→病院へ！
意識低下・混乱、全身けいれん
→救急車を！**

予防

1. 運動前の水分補給

1～2時間前に500ml

2. こまめに休憩・水分補給

15～30分ごとに200ml

3. 運動後の水分補給

失われる水分の80%を運動前～中に補給、残り20%を運動後に補給

4. 補給水について

5～15℃、水1ℓにスプーン半分(2g)の食塩+角砂糖数個を追加。ナトリウムおよび糖分も摂取

重症度

分類	症状	治療
I度 軽症	めまい 大量発汗 失神 筋肉痛 こむら返り	水分摂取 (輸液)
II度 中等症	頭痛 嘔吐 倦怠感 虚脱感 集中力・判断力低下	輸液
III度 重症	39度以上の高熱と 意識障害 けいれん 肝・腎・血液凝固障害 のうちのいずれか	入院治療

日本神経救急学会分類

応急処置

1. 安静

風通しの良い涼しいところで！

2. クーリング

風を送る。全身に霧吹き。首まわり、脇の下、股の間(太い血管が通っている部位)に水枕・濡れたタオルを！

3. 水分補給

ナトリウムおよび糖分も少量摂取。
経口補水液などの利用を！



Director's Column

～所長から一言～

夏休みは暑いから休みになったはずなのですが、この時期に合宿や交流試合がさかんに行われます。運動生理学的には“運動禁忌”の環境です。それでも運動を行おうとするのですから、それなりの覚悟と準備が必要です。今号の記事をじっくり読み、あとで冷や汗を流さないようにしてください。

健康科学センター長 川村 孝

健康科学センターには吉田の診療所のほかに、下記の3つの分室があります。ぜひ、ご利用ください。

診療やその他のサービスの詳細についてはHPをご覧ください。http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html

熊取分室

TEL 072 (451) 2308

宇治分室

TEL 0774 (38) 4381

桂分室

TEL 075 (383) 7308

NHKドラマ「カーネーション」の舞台となった大阪府岸和田市からほど近い熊取町に、京都大学原子炉実験所熊取分室があります。医務室として健康管理等を行ってきた医師や看護師の経緯と実績を引き継ぎ、所員・学生達が気軽に診療や健康相談に訪れています。

健康科学センター宇治分室は、宇治キャンパスの研究所本館東側の2Fにあります。当分室では、心身両面の日常診療と健康相談、健康診断後のフォローアップはもちろん、肩こりケアのリラクゼーション、管理栄養士による指導も行っています。

Bクラスター福利厚生棟2Fにあり、診療は火木金の午前中です。エクササイズルームでの運動不足解消や、ヒーリングルームのマッサージベッド、アロマテラピーで仕事や研究のリフレッシュにお役立て下さい。肩こりケアも好評です。



祇園祭には出かけられましたか？

京都は祇園祭が終わると本格的な夏の到来です！

みなさま、今年の夏はいかが過ごされますか？

長期休暇に海外へ！故郷でゆっくりもいいですね…研究や論文に追われる学生さんもたくさんおられることと思います。今回のワンポイントアドバイス！節電モードの今年は夏バテ・熱中症予防にお勧めの簡単メニューをご紹介します♪

健康科学センター管理栄養士 今中 美栄

DIETITIAN'S SEASONAL RECIPES

SUMMER

フルーツソーダ



ミカン缶やスイカにサイダーを！
水分、糖分、ミネラル補給！
熱中症予防にこそ！夏野菜のまるかじり！♥

スタミナぶっかけうどん



レタス、おくら、ちぎるだけ！
ちく天が夏は旨い！
うどんはレンジでチン！総菜や生野菜をトッピング！食欲がない時も

センタースタッフ紹介 Staff Members



石見拓

Taku Iwami 内科医師

はじめまして。
専門は、循環器と救急医療で、心肺蘇生の普及などを通じて助けられる命は助けることのできるキャンパス作りを進めたいと思っています。
身近な健康相談もできる雰囲気も目指します。千葉ロッテの大ファン。夢は自分でログハウスを作ること。



細田あゆ美

Ayumi Hosoda 受付事務

健康は日々のちょっとした意識や行動から変えられるそうです。
最近、脳に良いと知り、クラシック音楽を聞き始めました。
お父さん犬で有名な某CMに使われているBGMは「くるみ割り人形」という曲なのを知っていますか？聞いてみると意外な発見もあり、リラックス効果も得られるのでお奨めです。

お知らせ

9月11日より職員定期健康診断が始まります。病院地区（9/11～19）吉田地区（9/24～28）宇治地区（10/5～9）桂地区（10/11・12）となっております。詳細につきましては、各部局ごとにお知らせ致します。職員の方は必ず受検して下さい。

保健診療所について

内科・神経科診療を行っております。学生は検査・投薬の実費（神経科は専門診療料も）職員は3割負担にてご利用頂けます。

日頃の不調や体調管理に、お気軽にお越し下さい。なお、現在、皮膚科・耳鼻科・整形外科・眼科につきましては休診とさせて頂いております。



京都大学健康科学センター

News Letter

第15号

2012年8月20日発行

京都大学環境安全保健機構
健康管理部門 健康科学センター
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
TEL075(753)2404
<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>