

News Letter

2024年08月

Vol.6

> 熱中症を知ろう

> 夏の虫に注意

蜂に刺されたときの応急処置

発行日 2024年 8月 6日

発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

Tel 075 (753) 2400

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

～熱中症を知ろう～

7月になり、キャンパス内で熱中症になる方が増えてきています。
日頃からの予防も大事ですが、症状への対応方法を知っておくと安心です。

< 熱中症 >

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまくはたらかなくなり、体内に熱がこもった状態。

重症度	症状	対処法
Ⅰ 応急処置と 見守り	めまい、立ちくらみ	涼しい場所で休む
	大量の発汗	水分と塩分を補給
	手足のしびれ	
	手足がつる、筋肉痛	
Ⅱ 医療機関へ	頭痛	足を高くして寝かせる
	吐き気、嘔吐	衣服を緩めて身体を冷やす
	身体のだるさ	水分と塩分を補給
	全身の脱力	
Ⅲ 入院加療	集中力・判断力低下	
	まっすぐ歩けない	すぐに救急車を呼ぶ
	意識がもうろう	身体を冷やす
	体の痙攣	
Ⅳ 集中治療	体温が高い	
	(Ⅲの状態の中で)	※Ⅲ, Ⅳは病院到着後の判断
	深部体温40℃以上	
	重度の意識障害	

日本救急医学会：熱中症診療ガイドライン2024より



※大事なことは

- ・意識がしっかりしているか？
- ・水分摂取はできるか？
- ・対処して、症状が改善したか？

◎重症度が低くても、症状が改善しない場合は、病院受診を！

※熱中症予防に“こまめな水分摂取や塩分摂取”は重要！！

他にも、

○屋内

- ・室温、湿度を測る（室温・湿度管理。冷房/扇風機の使用など）
- ・睡眠中の暑さ対策をする（室温・湿度管理。睡眠前の水分摂取など）
- ・室内への日差しを遮る（カーテンなど）

○屋外

- ・炎天下の外出を避ける（気温は14:00頃がピーク）
- ・直射日光を防ぐ（帽子や日傘など）
- ・衣服選び（汗をよく吸収、乾きやすい服）



～夏の虫に注意～

6月頃より、キャンパス内で蜂に刺された、という報告が増えてきています。被害にあった際の応急処置について、事前に知っておきましょう。

蜂に刺されたときの応急処置



<蜂に刺された場合の対処>

- ① できるだけ早く、その場から身を低くして離れる。
(蜂が興奮すると仲間が増えます)
- ② 傷口を強くしぼりながら水で洗う。
(アウトドア用の吸い取り器具を使用するのも良い)
※口で吸いだすのはNG (傷口への感染リスクなど)
- ③ 患部を水などで冷やす。(毒の吸収を遅くすることができます)
- ④ 抗ヒスタミン軟膏かステロイド軟膏を塗る。(病院受診を検討)

発赤や痛みがひどくなければ、経過観察可能です。

※アンモニアや尿は、効果ありません。

直ちに病院受診が必要な場合 (場合によっては救急車を利用)

- ・数十分以内に、広範囲に発疹、吐き気、呼吸困難などの症状が出た場合
※以前、蜂に刺された経験がある場合は特に注意！
「エピペン」が処方されている場合、症状がみられたらすぐに使用し、救急車を呼びましょう。
- ・目を刺された場合
- ・たくさん刺されてしまった場合



吉田キャンパス健康管理室 (全学の保健室)

◆場所

吉田キャンパスの正門を入れて西側、カンフォーラの隣にある2階建てのレンガ造りの建物です。

☎ 075-753-2405

◆開室日

平日 (月～金) 9:00～17:00

※健康診断などで閉室していることもあります。

宇治分室 (本館E棟2階 214号室) ☎ 0774-38-4381

桂分室 (Bクラスター福利・保健管理棟2階) ☎ 075-383-7308



11番 健康管理室

※注意事項 健康管理室には医療機器や薬を置いておらず、投薬や治療などの医療行為は行えません。