

健康管理センター ニュースレター

大阪公立大学 学生課 健康管理センター

2026年7月

今年も酷暑！ 熱中症を防ぎましょう！！

今年の夏も暑く、気づいたら熱中症になっていたということは、もう他人ごとではなくなってきました。ただし知識を身に着け、可能な限り予防対策を行いましょう。昨年のクイズですが、今一度確認してみましょう。

以下の症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります

- ☐めまいや顔のほてり
- ☐体のだるさや吐き気
- ☐汗のかきかたがおかしい
- ☐体温が高い
- ☒水分補給が経口で摂取できない
- ☒呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ☒筋肉痛や筋肉のけいれん



すぐに応急処置を行い、早く病院に行きましょう

■は救急車をすぐに要請しましょう

杉本キャンパス健康管理センター

06-6605-2108

中百舌鳥キャンパス健康管理センター

072-254-9985

森之宮キャンパス健康管理センター

06-6167-1079

阿倍野キャンパス健康管理センター

06-6645-3517

熱中症クイズ

以下の問題に挑戦して、熱中症の知識を身につけましょう

Q1 ヒトのからだは何%が水分でできている？

- ①20% ②40% ③60%

Q2 ヒトのからだから1日に出る水分量は500mlペットボトル何本分？

- ①1本分 ②3本分 ③5本分

Q3 風邪や下痢の時は熱中症になりやすい？

- ①はい ②いいえ

Q4 次のうちどちらが危険でしょう？

- ①暑い中毎日運動をしている人 ②暑い日に急に運動を始めた人

Q5 次のうち熱中症を疑う症状は？

- ①空咳 ②めまい ③鼻づまり

Q6 熱中症は気温が高なくても湿度が高いとなりやすい？

- ①はい ②いいえ

Q7 水分補給をすると良いのは次のうちどっち？

- ①のどが渇く前 ②のどが渇いてから

Q8 熱中症に適さない飲み物は？

- ①スポーツドリンク ②麦茶 ③ビール ④真水



Q9 熱中症が疑われる人への対処法として最初にすべきことは？

- ①意識がはっきりしているかを確認する ②体を冷やす
③安全で涼しいところへ移動させる

Q10 太陽の光が直接入らない室内でも、暑さと湿度で熱中症になる？

- ①はい ②いいえ

Q11 夏野菜には身体の熱を下げる働きがある？

- ①はい ②いいえ

Q12 汗を拭くには、乾いたタオルよりも濡れたタオルが適している？

- ①はい ②いいえ

回答は次のページへ

回答と解説

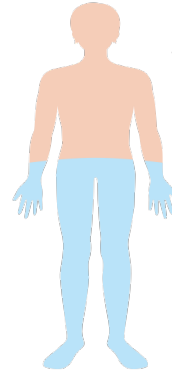
Q1 ヒトのからだは何%が水分でできている？

- ①20% ②40% ③60%

脱水による症状

体重減少1～2%で軽度の脱水になり、のどの渇きや尿量の減少がみられます。

体重減少が3～9%は中等度の脱水で、全身倦怠感・頭痛・めまいなどの症状がみられます。



人のカラダの水分量

成人男性	60%
成人女性	55%
幼児	70%
高齢者	50%

Q2 ヒトのからだから1日に出る水分量は500mlペットボトル何本分？

- ①1本分 ②3本分 ③5本分

尿 約1500ml
不感蒸泄 約900ml
便 約100ml

一般的な人の1日の水分排出量 約2.5L

汗や皮膚温度を上げて不感蒸泄増やすことで、からだの熱を外に逃がしています

夏の暑い日は、意識して水分の摂取を心がける必要があります

Q3 風邪や下痢の時は熱中症になりやすい？

- ①はい ②いいえ

風邪による発熱・下痢による体内の水分・塩分が減少することや免疫力が低下することで熱中症になりやすい状態になります

Q4 次のうちどちらが危険でしょう？

- ①暑い中毎日運動をしている人 ②暑い日に急に運動を始めた人

暑さからからだを慣らす **暑熱順化**が大切です
からだは、次第に暑さに慣れて、耐えられるようになります
発汗、皮膚血流など熱の放散機能が向上する適応します

Q5 次のうち熱中症を疑う症状は？

- ①空咳 ②めまい ③鼻づまり

他覚症状

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、けいれん など

①返事がおかしい

②ぼーっとしている など 普段と様子が異なりおかしい

自覚症状

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、頭痛、不快感
吐き気、倦怠感、高体温 など

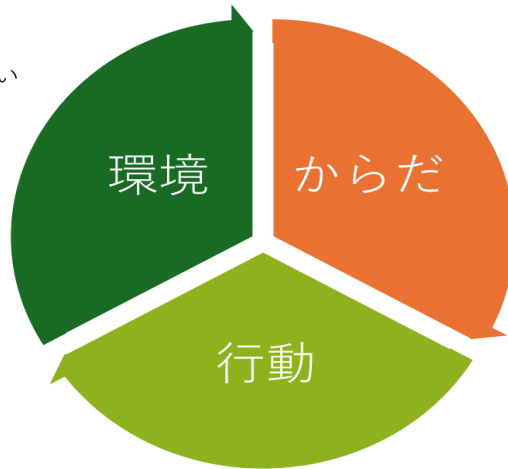


Q6 熱中症は気温が高なくても湿度が高いとなりやすい？

①はい ②いいえ

リスクの管理 要注意

気温・湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった



高齢者、乳幼児、肥満
糖尿病・精神疾患など持病
低栄養状態
下痢、インフルエンザでの
脱水状態
二日酔い、寝不足など
体調不良

激しい筋肉運動、慣れない運動
長時間の屋外作業
水分補給できない状態

26

Q7 水分補給をすると良いのは次のうちどっち？

①のどが渇く前 ②のどが渇いてから



室内でも外出先でも喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。運動時はさらにこまめに20～30分おきに水分補給しましょう。食事以外に1.2L/日は飲水するようにしましょう。

Q8 熱中症に適さない飲み物は？

①スポーツドリンク ②麦茶 ③ビール ④真水



水分だけを補給すると体液のバランスが崩れ、熱中症のリスクが高まります。汗をかくことで水分だけでなく、塩分(ナトリウム)やカリウムなどの電解質も失われるのでスポーツドリンクなどがおすすめです。アルコールには利尿作用があるので、体内の水分が通常以上に排出され脱水に陥りやすくなります。

Q9 熱中症が疑われる人への対処法として最初にすべきことは？

①意識がはっきりしているかを確認する ②体を冷やす
③安全で涼しいところへ移動させる



意識状態を確認しはっきりしない場合は救急車を呼ぶと同時に安全で涼しいところに移動させましょう。体を冷やししながら、意識がはっきりしている場合は水分補給を促しましょう。①→③→②で周囲にいる人と協力して対応しましょう。

Q10 太陽の光が直接入らない室内でも、暑さと湿度で熱中症になる？

①はい ②いいえ



Q6の回答のように環境要因により熱中症が発生しやすくなります。室内の温度・湿度に意識してみましょう。

- エアコンなどで温度をこまめに調節
- 冷房器具 本格的な暑さの前に点検を
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 室内換気
- 寝具 寝室の遮光も

Q11 夏野菜には身体の熱を下げる働きがある？

①はい ②いいえ

食養生も大切です

からだの熱を冷ます食材を食べましょう

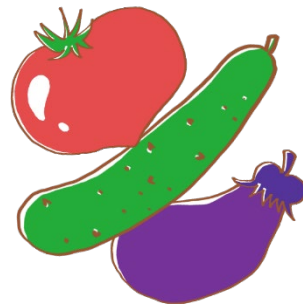
例) スイカ、トマト、茄子、胡瓜、バナナ、豆腐

- ・暑い時期(春～夏)が旬なもの
- ・暑い(暖かい)地方で採れるもの
- カリウム、水分

酸味や苦味を生かした調理も食欲をそそります

タンパク質も含めバランスのいい食事を摂取することにより、熱中症に耐えうる体づくりをすることにつながります

食事から水分補給できるので、**朝食はしっかり食べて、登校しましょう**



Q12 汗を拭くには、乾いたタオルよりも濡れたタオルが適している？

①はい ②いいえ



濡れたタオルで拭くことにより、気化熱が生じ、体内の熱の放散し、体温を急激に下げることができます。

外出時や運動時には濡れたタオルやウエットティッシュを常備しておくといいでしょう

濡れたタオルを全身にかけることで、熱中症の予防や体臭の軽減にもつながります。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

[熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省](#)