

山形県立米沢栄養大学シリーズ公開講座 あなたの隣にある脅威 ―熱中症―

齋 藤 和 也

実施期間：令和4年5月16日～令和4年7月31日

開催形態：オンライン（YouTube 限定配信）

担当教員：齋藤和也、地域連携・研究推進センター運営委員

連携機関：(株) 大塚製薬

1. 講座の概要

世間には熱中症情報が溢れています。しかし情報が増えても熱中症に関する不幸なニュースは必ずしも減ってはいません。本当によく「解った」と思える情報でないと、いざというときの行動に役立てられないからです。そこで本講座では、まず熱中症の病態の背景となる体温調節のしくみを理解し（講義Ⅰ）、それを踏まえて熱中症への実践的な対処方法について学びます（講義Ⅱ・Ⅲ）。講義Ⅱ・Ⅲは環境省・熱中症予防声かけプロジェクトが取り組む熱中症対策アドバイザー養成講座の対象です。

2. 講義Ⅰの概要

講義Ⅰ 体温調節のしくみ ―熱が上がったから熱中症、ではありません―

〔1〕体温を一定に保つしくみ

- ・外気温に関わらず体温を一定に保つには産熱と放熱のバランスが重要です。
- ・食事として取り込んだエネルギーのうち、仕事として使われなかったエネルギーの余り（約80%）が熱になります（産熱）。
- ・暑い時は蒸発による放熱（発汗など）、寒い時は非蒸発による放熱（放射など）が主体です。

〔2〕熱中症の時に体の中で起きていること

- ・多くの人にとっては軽度（Ⅰ度）～中等度（Ⅱ度）の熱中症に対処できることが重要。
- ・暑い環境で最初に起きることは、非蒸発による放熱を増やすための血管拡張です。その結果、血圧低下が起きて失神や立ちくらみなどの症状がでます（Ⅰ度）。
- ・非蒸発による放熱で体温の調節が十分にできない場合、次の段階として発汗とその蒸発による放熱が起きます。ここで適切な水分補給が行われないと、脱水による疲労や全身虚脱の症状がます（Ⅱ度）。
- ・Ⅰ～Ⅱ度の間、体温上昇はないか、あったとしても軽度であることに注意して下さい。

- ・蒸発による放熱でも十分に体温を調節しきれなくなった場合（高温環境下での運動など）、体温を一定に保つ仕組みが破綻して高体温（40℃以上）となり、意識障害や多臓器不全をきたす場合があります（Ⅲ度）。
- ・現場で対応できるのは脱水になる前までの段階です。それ以降は医療機関の受診が必須です。
- ・熱中症が疑われる場合は、まず血圧低下への対応が必要です。次に脱水が進むのを防ぐような対処が必要になります。体温を下げるのが最優先ではありません。体温上昇は熱中症の結果であり、原因ではありません。
- ・乳幼児や基礎疾患のある方の場合など病態に例外もありますので、どんな場合でも早めに医療機関へ受診できる体制は整えておきましょう。

3. 参加人数

56 名

内訳

・会社員・公務員	18 名
・自営業・フリーランス	3 名
・医療従事者	5 名
・その他の職業	11 名
・学生	18 名
・その他	2 名
・無回答	1 名

※うち、熱中症対策アドバイザー
資格取得者数 20 名

山形県立米沢栄養大学
公開講座

共催:
大塚製薬株式会社

あなたの隣にある脅威
—熱中症—

内容

●講義Ⅰ（約30分）
体温調節のしくみ —熱が上がったから熱中症、ではありません—
山形県立米沢栄養大学健康栄養学部 教授 齋藤 和也
●講義Ⅱ（約40分）
熱中症について知る・熱中症対策 大塚製薬株式会社
●講義Ⅲ（約25分）
イベントにおける熱中症対策 熱中症予防声かけプロジェクト
講義Ⅱ、Ⅲを受講し、「確認テスト」を受け合格した場合に、「熱中症対策アドバイザー」の資格を取得することができます。
※資格を活かして、健康課題解決のために活動したいと考えている方が対象です
（医療従事者の方は対象外となります）
有効期間：2年間（更新料5,000円（税込））

期間

令和4年5月16日（月）～7月31日（日）

開催方法

オンライン（講義動画の限定配信）
※講義Ⅰ（約30分）の動画は、上記期間内にくり返し観ることができます
定員：80名（先着順）
対象：どなたでも
受講料：無料
最終申込期限：7月15日（金）

申込用QRコード

本講座は、本学と大塚製薬株式会社との「健康増進に関する包括的連携協定」に基づき開催いたします。

参加のお問合せ・お申込み先：山形県立米沢栄養大学 公開講座担当 <https://forms.office.com/r/GaDP3UmLWN>
電話 0238-93-2932 E-mail jimu@yone.ac.jp