

熱中症の 予防のために

今月は、
おくつ 奥津 まさのぶ
保健師です。



8月に入り、夏本番となりました。連日の厳しい暑さの中では、熱中症の危険度が高まります。

今回は、熱中症をどのように予防すればよいかを紹介します。

ポイント①

【暑さを避けましょう】

■行動の調整をしよう

暑い日は、無理な外出を控えたり、暑さのピークとなる時間を避けたりするようにしましょう。また、農業など、やむを得ず外での活動をする場合には、水分補給に加えて塩分補給を行うことを心掛けましょう。（塩分タブレットを食べるなど）

■過です環境を整えよう

室内の温度・湿度を測り、温度が高いなら冷房を、湿度が高いならエアコンの除湿機能を活用しましょう。

■衣類の調整をしよう

ゆったりした衣服を着て、体に熱がこもらないようにしたり、日傘を使ったりするなど、直射日光に当たらないようにしましょう。

ポイント②

【こまめに水分補給をしましょう】

暑い日には、**気付かないうちに**汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。

人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。のどが渇く前や暑い場所に行く前から、水分を補給しておくことが大切です。

水分補給には、「麦茶」か「水」が最適です。特に麦茶には、ナトリウムなどのミネラルが含まれており、汗で失ったミネラルを補給することもできます。

ポイント③

【急に暑くなる日に

注意しましょう】

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経つと、汗がより早く出るようになり、体温上昇を防ぎやすくなります。さらに、3〜4週

間経つと、汗に**無駄な塩分が出ない**ようになり、ミネラル不足による症状が生じるのを防ぎます。

暑さに慣れていないため、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人などは、熱中症になりやすいです。暑いときには無理をせず、少しずつ暑さに慣れるようにしましょう。

また、昨年の9月は全国的にも記録的な残暑が続きました。そのため、今後涼しい季節に入った後も、早寝早起きや朝食を食べるように心掛け、自宅のエアコンを少しずつ緩めていくなどの対策をして、体調を整えましょう。



ポイント④

【自身の体力や体調を

考慮しましょう】

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。体は体温を下げるために汗をかき、その汗は血液中的水分と塩分から作られます。脱水状態

や、食事を抜いている状態で、暑い環境に行くことは控えましょう。深酒をして二日酔いであったり、発熱や下痢があったりする場合も、脱水状態と言えます。

食事や水分摂取が十分にできるまでは、暑いところでの活動は控えましょう。

ポイント⑤

【暑さ指数の測定値を

把握しましょう】

環境省では、ホームページ上で全国の「暑さ指数（WBGIT）」を毎日公表しています。



（環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数）
熱中症のほとんどは暑さ指数22以上で発生しています。暑さ指数28以上になると、発生数が特に多くなります。そのような日には、**①④**の対策を**特に意識**して過ごしましょう。

夏は、アウトドアのレジャーやマリンスポーツなど、外で活動することがとても楽しい時期です。夏を思いっきり楽しむために、熱中症対策をして過ごしていきたいでしょう。

