



熱中症対策

暑い日が続くと、体は次第に慣れて暑さに強くなります。暑さに慣れてないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れるためには、暑くなる前から対策を行いましょう。

暑さによる体調変化

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がすことで、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。体が暑さに慣れてくると、発汗量や皮膚血流が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がすことができるようになります。

暑さに慣れるために有効な対策とは？

個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。余裕をもって暑さに備えましょう。

歩く 外出時にできるだけ歩き、階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

自転車に乗る . . . 通勤や買い物など、日常生活で取り入れやすい運動です。

入浴する 湯船にお湯を張って入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。



特に注意が必要な時期

◆ 5月の暑い日

5月でも25℃以上の夏日になることがあります。

体がまだ暑さに慣れていないため、自分の体調に注意しながら活動しましょう。

◆ 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り気温が下がると、それまでに暑さに慣れた体も元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は湿度も上がります。湿度が高いと汗をかきにくくなるため危険度が増してしまいます。

◆ 梅雨明け



梅雨明け後は晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に気温が下がり暑さに対応できていないため、この時期に熱中症の患者が急増します。

◆ お盆明け

長期のお休みで暑さに慣れていた体が元に戻り、帰省や移動などの疲れも重なって熱中症になりやすくなります。

熱中症かな？と思ったら

1. クーラーが効いた涼しい場所へ移動しましょう。屋外の場合は風通りのよい日陰に移動しましょう。
2. 体の熱が放出するように衣服をゆるめ、氷や保冷剤を使って首筋・わき・足の付け根を冷やしましょう。皮膚に水をかけてタオルや厚紙などを使ってあおぐことでも冷やせます。
4. 塩分、水分を補給しましょう。できれば経口補水液やスポーツドリンクがあればより良いです。



熱中症は命に関わる危険な症状です。

水分補給する、体を冷やす、休憩するなどして回復する場合はいいですが、おう吐したり意識がもうろうとする場合は、医療機関に相談するか救急車を呼びましょう。

