



夏の暑さにご注意を

この時期、注意が必要なのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度が高い環境に長くいることで、体温の調節機能がうまく働かず、体に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こると言われています。また、屋外だけでなく、屋内でも発症することがあります。予防・対策をして暑い夏を乗り越えましょう。

湿度が高い時にも熱中症に注意が必要なのはなぜ？

人は体を動かすと、体内で作られた体温が上昇しますが、体の表面から空気中へ熱を逃がしたり、汗をかいたりすることで体温調節をしています。汗が蒸発するときの気化熱が体の熱を奪って、体温を下げる働きをしているそうです。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、気化熱による熱の放散が少なくなり、体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなるため、体の中に熱がこもりやすくなってしまいます。

26℃前後で湿度は50～60%が夏に快適といわれる湿度と温度だそうです。

こんな症状が出たら熱中症かも？

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 体温が高い、皮ふの異
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 汗のかきかたがおかしい
- 呼びかけに反応しない、まっすぐあるけない

【対策・予防】



こまめな水分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。



塩分をほどよく摂る

過度に塩分を摂取する必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を取りましょう。大量の汗をかく時は、特に塩分補給をしましょう。



睡眠環境を快適に保つ

通気性や吸収性の良い寝具を使用したり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、睡眠時の熱中症予防、翌日の熱中症を予防しましょう。



気温と湿度を気にする

自分がいる環境の気温や湿度を気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度を高くなりすぎるのを防ぎましょう。扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や我慢には注意しましょう。



衣服を工夫する

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣類は通気性のよい生地を選んだり、下着には吸収性や速乾性に優れた素材を選ぶとよいそうです。



日差しをさけよう

帽子をかぶったり、日傘を差したりすることで直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。

