



けんこうNetはホームネット(株)が提供する看護師監修の身近な健康に関する情報です。

## 熱中症にならない為の準備として必要なこと

気温が上昇し、天気予報では「熱中症注意予報」などが目につく季節になってきました。熱中症は皆さんよく知っている病気で、十分に予防が出来る病気でもあります。梅雨の時期は温度や湿度の変化から、体調を崩しやすい時期と言われているため、特に注意が必要な時期と言われています。厚生労働省・環境省・気象庁・消防庁等様々な視点からの資料を調べてみると、興味深い情報が得られたので、予防のためにも知っておきたいことをまとめましたので参考にしてみてください。熱中症予防について梅雨の合間など、急に暑くなる日に気を付けましょう。梅雨入りの5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

また、6月や7月の上旬は低温でも発生することが多く、以下のようなケース時に起こりやすいと言われています。

- 梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時。
- ◆ 湿度が高い日や風が弱い日は皮膚表面に気流が届かない状況下の為、汗をかいても蒸発しにくくなる時。
- 体調が悪い時。  
(熱をだした日や下痢や嘔吐をして脱水状態となった日とその翌日は、その後の少しの発汗でも極度の脱水状態となる為。)
- ◆ 寝不足や朝食を摂らずに出勤した時。



### ●暑熱順化(しょねつじゅんか)として徐々に体を暑さに順応させることがポイントになるようです。



暑熱順化の方法として「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動をすることです。例えばウォーキングなどを継続することで獲得できると言われています。暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなり、体温上昇を防ぐのが上手になります。更に3~4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さない様になり、塩分欠乏から起る症状を防ぐようになってくるそうです。塩分欠乏症状として倦怠感、吐気、嘔吐、筋肉のこむら返りなどの症状が起ります。暑熱順化が出来ている事で、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にかかりにくくなると言われています。今からでも十分に間に合うので、自分にあった運動で、暑さに負けない身体作りをしてみませんか。

### ◆汗をかいたら水分と塩分補給はとても大事です。

特にスポーツドリンクなど身体への吸収率が高い為、効果的と言われています。手元がない場合は水と塩分を含んだもの(梅干し等)でも補給できます。通勤時、外出時には常に水分を携帯する習慣をつけることも、予防の第一歩と言えるかもしれません。



●予防の為の飲み物として注目されているのが、「牛乳」なのです。不思議に思われるかもしれません、実は**身体の補水率を上げるために**は、**一日にコップ1~2杯分の牛乳**を飲むことが勧められています。特に、運動後30分以内に飲むことで、熱放散能力を改善すると報告されているようです。

### ◆風通しの良い服装や白っぽい服装。

●外出時に扇子を持参したり、日傘を使用したり、日蔭を歩くなど、些細なことでも予防となります。室内のエアコンは28℃を超えないように扇風機を併用するなどし、外気温との差が大きくならない工夫も大事になります。

