



今年も暑い夏となりそうで、そろそろ熱中症のリスクが高まります。本格的な夏になる前に、熱中症対策を行うことが大切です。熱中症にならないよう「真夏になる前からの熱中症対策で、**暑熱順化**」の準備をしましょう！

真夏になる前から対策を！暑熱順化について知ろう（汗トレ）

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日にもよく起こります。このような時、体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、徐々に暑さに強くなります。こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。

暑熱順化は、汗トレとも言われていて「ややきつい」と感じる強度で、毎日 30 分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで獲得できます。日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングしてみましょう。

ウォーキングが苦手な方は、入浴で汗をかくことも同じ効果が得られます。汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。



★そして予防も大切

こまめに水分補給

運動の前には必ず水分を。
運動中は 30 分おきに補給しましょう。
塩分補給も大切です。

朝食を摂る

暑さで食欲がなくても、朝食は摂りましょう。
味噌汁やスープなどは塩分が含まれているので、オススメです。

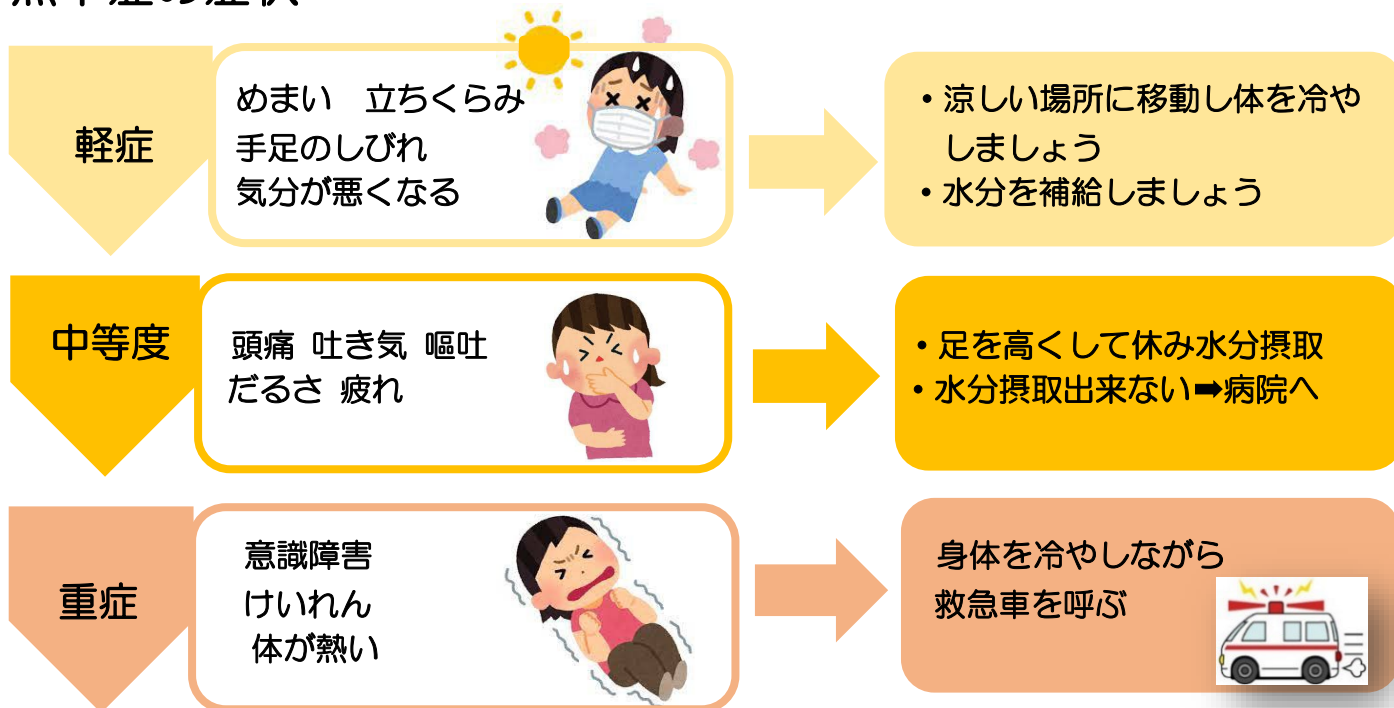
体調が悪いときは無理をしない

睡眠不足、風邪、発熱、下痢、嘔吐など
体調の悪いときは無理せず、
休みましょう。

暑さ対策を

暑さに慣れるまでは短時間で軽めの運動を
したり、運動中は涼しい場所でこまめに休憩を
とったりしましょう。

熱中症の症状



熱中症の応急手当

- ✦ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ✦ エアコンをつける・扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす。
- ✦ 脇の下・太もものつけね・首のまわりなどを冷やす。
- ✦ 飲めるようであれば、水分を少しずつ頻回に摂る。
(脱水症状がある場合は電解質・塩分濃度が高い経口補水液がお勧め)



- ✦ 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合や、意識がない（おかしい）全身けいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。



元気に夏を乗り切りましょう！