



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。

真夏になる前から対策を！暑熱順化を知って準備しよう

本格的な夏が来る前は、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など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などをしてみましょう。

ウォーキングや運動が苦手な方は、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。

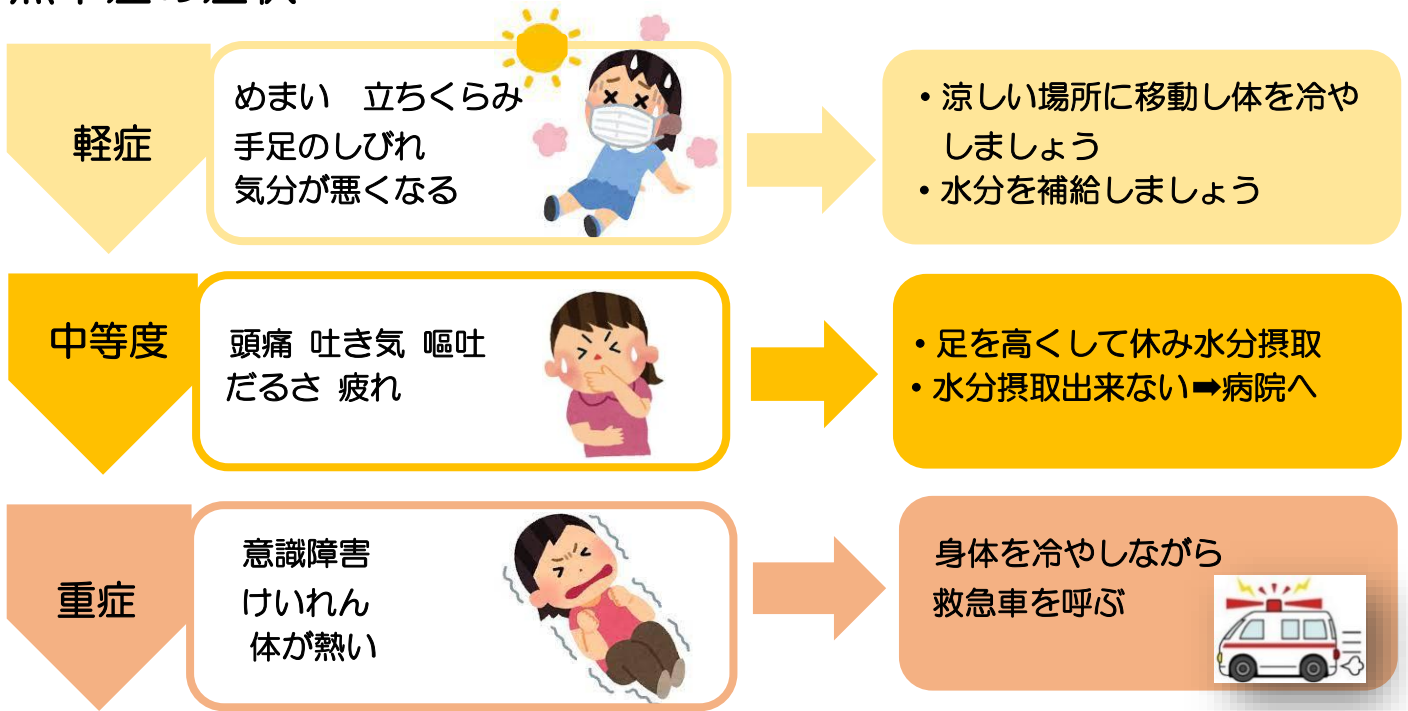
体調が悪いときは無理をしない

睡眠不足、風邪、発熱、下痢、嘔吐など体調の悪いときは、無理をせずに休みましょう。

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！