

暑さに慣れて熱中症を予防しよう！

梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。

体が暑さになれていないと、急な暑さで**熱中症**になりやすい可能性があります。

適切な食事や十分な睡眠をとることも重要です。

その他に**暑熱順化(暑さになれること)**が出来るようになることが、熱中症を防ぐには有効な方法です。

少しずつ暑さに慣れていきましょう。

★暑熱順化とは

体が暑さに慣れることを意味します。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の急激な上昇を抑えることができます。



暑熱順化に有効な対策

屋外



ウォーキング・ジョギング

帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ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。

目安として、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、頻度は週5日程度です。

室内



筋トレ・ストレッチ

室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。

目安として、時間は1回30分、頻度は週5回～毎日程度です。



サイクリング

通勤や買い物など、日常の中で取り入れやすいのがサイクリングです。

目安として、時間は1回30分、頻度は週3回程度です。



入浴

シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。

目安として入浴の頻度は2日に1回程度です。

運動や入浴等で、汗をかき暑さに慣れていきましょう。慣れるのは数日～2週間くらいかかります。

熱中症に特に注意が必要な時期



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、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、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。



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、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑くなる前に行うことがポイント！

対策を行わなくなると効果がなくなるので注意です。
毎日無理のないように、少しずつ取り組みましょう！



ここが重要！

もし熱中症かなと思ったときは

- ✓ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ✓ 涼しい場所へ移動しましょう
- ✓ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ✓ 塩分や水分を補給しましょう

(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)