

# 健康だより

## 転ばぬ先の杖。知っておきたい初夏からの熱中症対策

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防方法を知っていれば、防ぐことができます。日常生活での予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

「自分は大丈夫」と油断をせず、しっかり備えて、夏を乗り切りましょう。

### 暑さに備えた体づくりをする

- じっとしていれば汗をかかないような季節からでも、少し早足のウォーキング等で汗をかく。
- やや暑い環境で、毎日30分程度の運動を続ける。

### 急に暑くなる日や継続する暑さに注意する

- 熱中症は5月頃から発生し、7月上旬から8月上旬に多発。熱帯夜の翌日も注意。

### 暑さを避ける

- 無理な外出を控え、外出の際は暑い日や時間をさけて計画をたてる。
- 外出時は、日陰を選んで歩く、帽子や日傘を使う、携帯型扇風機や保冷剤を活用する。
- ゆったりした服装で、吸汗・速乾素材や軽・涼スーツ等を活用する。
- 室内では、エアコンを利用し、扇風機等で空気を循環させ、窓から入る日光や外部の熱は遮る。

### こまめに水分補給をする

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする（1日あたり1.2ℓ）。起床時、入浴の前後にも忘れずに。ただしアルコール飲料はNG。
- 大量に汗をかいた時は塩分も補給する。経口補水液の活用も効果的。
- 運動・作業前後の体重差（発汗量）も意識する。体重減少量の7～8割程度が補給の目安。

### 体力や体調を考慮する

- 寝不足、二日酔い、朝食抜き、風邪や体調不良、熱中症の既往、慢性疾患の既往や内服等は、熱中症の発症に影響を与える。体調の悪い時は、特に注意。

### 集団活動の場では、お互いに注意する

- 暑さが避けられない場所での運動や作業は、なるべく短時間で済ませます。
- 責任者を決め、スケジュールを工夫（休憩、作業者の交代など）する。無理はさせない。
- 水分と塩分がいつでも補給できるように飲料を準備する。
- 救急搬送できる医療機関を調べておく。

### 暑さ指数などの測定値を把握する

- 環境省の「熱中症警戒アラート」を活用する。

参考 環境省「熱中症環境保健マニュアル」

