



・・・熱中症にかからないための豆知識・・・

熱中症が1番多い時期は梅雨明けや7月下旬頃でした。しかし最近では5月でも患者が発生しています。早い時期の気温上昇に対し十分な暑さ対策がとれず熱中症にかかってしまうようです。正しい知識で、早めの予防と対策を心がけ、暑い季節を安全に過ごせるようにしましょう。

～ こんな日は要注意 ～

- * 気温や湿度が高い
- * 日差しや照り返しが強
- * 急に暑くなった

～ 熱中症の予防法 (その1) ～

- (1) 屋外作業・スポーツ・レジャーの場合
 - ① 直射日光下の作業や活動は長時間しない
 - ② 帽子や風通しの良い服装
 - ③ こまめな水分・塩分補給および定期的に休憩をとる
- (2) 風通しが悪い・日が差し込む・人が多い部屋および熱帯夜の対策
 - ① こまめに水分補給 (汗が少ない時は塩分は不要)
 - ② 日よけの工夫 (カーテン、すだれなど) や窓を開けて風通しをよくする
 - ③ 首、脇など太い血管のある場所を冷やす
 - ④ 扇風機やエアコンを上手に使う
- (3) 体調を整えておく
 - ① 夜更かしをしない
 - ② さっぱりとした物ばかり食べない。欠食しない
 - ③ 涼しい時間帯の散歩や軽い運動、水泳など日頃から体を動かす

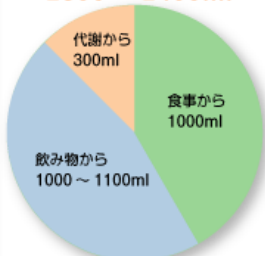


～ 予防のためのもう一工夫 (その2) ～

- (1) 大量に汗をかいた時は塩分 0.1～0.2% 糖度 2.5～3% 程度の飲み物が体内の水分吸収を良くします。(市販のスポーツドリンクは濃度の濃い物は薄める)
- (2) 熱中症の原因となる気温・湿度・輻射(ふくしゃ)(放射)熱・気流を総合的に考慮して計算された「暑さ指数」(WBGT) (天気予報や環境省熱中症予防サイトの情報) を参考にしましょう。

— 水分補給の基本 —

1日必要な水の量は、**2300～2400ml**



- ・ 水分補給は一気飲みしないで定期的に (活動前、活動中、活動後)
- ・ お酒 (アルコール) は利尿作用があるので飲酒後は水分摂取を多目に
- ・ 運動時の水分損失 (体重減) は体重の 2% までに (体重 50kg の人は 1kg)
- ・ 尿量は少なくないか、色は濃くないか、確認して体内水分量を把握する