

本格的に暑くなる前に！ 熱中症予防対策

暑い日が続く時期となりました。みなさん熱中症対策はできていますか？熱中症は真夏に起きるというイメージがありますが、実は6月頃から起こり始めます。本格的に暑くなる前に熱中症対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

●なぜ熱中症が起こるのか

<こんな場所に要注意！>

車内



エンジンを切った状態では車内の温度は50度以上に！

炎天下



炎天下ではアスファルトの照り返しもあり、気温が体温を超えることも

キッチン



火を使う作業が多いため室温だけでなく湿度も高くなります

バスルーム



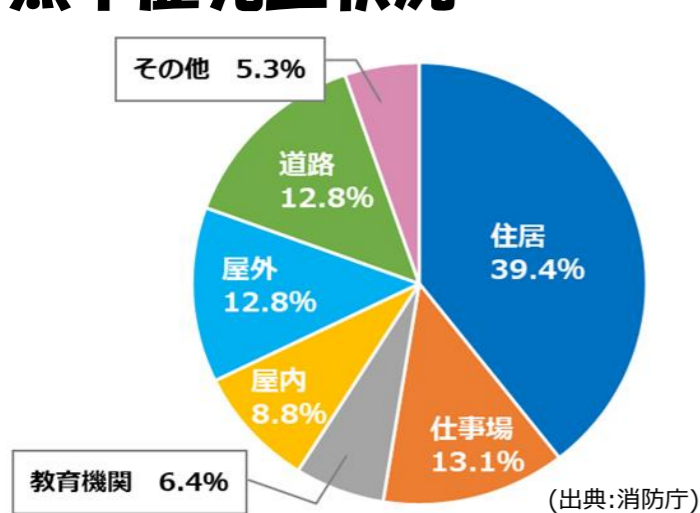
風通しが悪い狭い空間では湿度も高いため脱水症状を起こしやすくなります

炎天下・高温・多湿の環境により体温は上昇

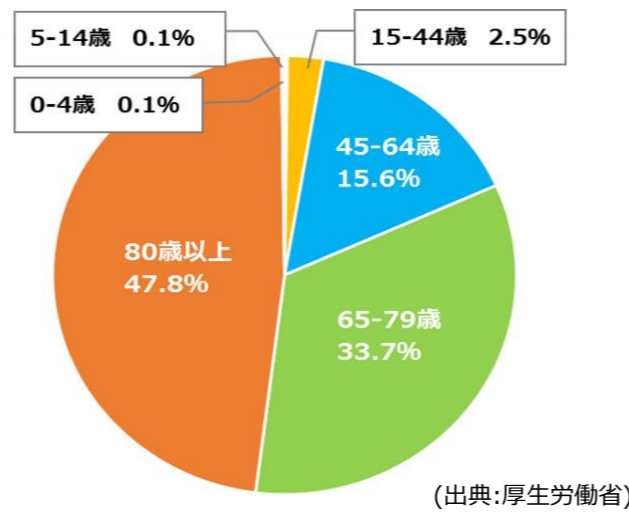
- 汗をかいても蒸発しにくく、身体に熱がたまっていく
- 発汗量だけが増えていき脱水症状やナトリウムのバランスが崩れる

熱中症が起こる

●熱中症発生状況



日光が直接当たる道路や屋外も危険ですが、約4割の事例が住居で発生しています。



熱中症による死亡者の約8割が高齢者となっています。しかし、若い方も注意が必要です。

●熱中症にならないために

食生活

*バランスよく食べよう

暑いからといってあっさり食べられるそうめんばかり食べていませんか？そうめんだけではタンパク質やミネラル・ビタミンが不足してしまいます。主食・主菜・副菜がそろった食事を摂ることで食欲増進・スタミナアップにつながります。

ビタミンC



キウイ オレンジ ブロccoli

食欲増進に効果的！

ビタミンB



豚肉 うなぎ マグロ

スタミナアップ！

*夏野菜を食べよう

夏野菜には、身体の熱を冷まして冷やす作用や、水分を多く含むため脱水症を予防する働きがあります。

*喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を

日常生活での水分補給：**水やお茶**

屋外での活動や運動時に汗をかいた時の水分補給：**スポーツ飲料**



暑さ指数を確認しよう

暑さ指数(WBGT)とは、高温環境を測定する「指数」の1つです。熱中症の危険度を判断するために**気温**に加え熱中症に影響の大きい**湿度**、**輻射熱**の3要素から算出されるものです。日常生活だけでなく、屋外での運動や作業時には「暑さ指数」を確認し、活動計画に役立ててみましょう。

スポーツ時に起こる熱中症を予測	WBGT (°C)	日常生活で起こる熱中症を予防
運動は原則中止	31	危険
厳重警戒	28	厳重警戒
警戒	25	警戒
注意	21	注意
ほぼ安全		

*暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトなどで確認しましょう

熱中症予防対策 × 新型コロナウイルス感染予防対策

マスク着用により、熱中症のリスクUP！

新型コロナウイルスの流行に伴い、マスク着用や三密回避など新しい生活様式が定着しています。しかし、マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなります。コロナ対策をしながらも「熱中症予防」を心掛けましょう。

●熱中症予防×コロナ対策

(出典:「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント 厚生労働省)

*適切な距離を保ちながらマスクを外しましょう



屋外で人との距離が
2メートル以上離れ
ている



マスク着用の際は、強い負荷の運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

*エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

熱中症予防として昼夜問わずエアコンを使用し、室内の温度を調節しましょう。しかし、エアコンは空気循環をしているだけで換気は行っていません。コロナ対策としてエアコン使用時でも換気を行うようにしましょう。

- ・エアコンの温度をこまめに再設定
- ・窓とドアを2ヶ所開ける
- ・換気扇や扇風機の併用



*日頃から体調管理をしましょう

日常的に適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を取り体調管理を行うことで熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。

- ・無理のない範囲で適度に運動

<ポイント>

- ・まずは取り組みやすいウォーキングから始めましょう
- ・「ややきつい」と感じる強度で週3日、30分を目安に
- ・暑さが厳しくなる日は日中の運動は避け、早朝や夕方に実施する



- ・睡眠環境を快適に保つ

<ポイント>

- ・就寝中はエアコンの温度を28℃に設定するか除湿モード+扇風機で室内に気流を作る
- ・眠っている間に汗をかくので、吸水性や通気性の高いパジャマを着用しましょう

- ・定時（毎朝など）の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは無理せず自宅で静養



●暑さとコロナに負けない体づくり

【食事】

*バランスよく

暑いからといってあっさり食べられるそうめんばかり食べていませんか？主食・主菜・副菜がそろった食事を食べましょう。



*夏野菜を食べる

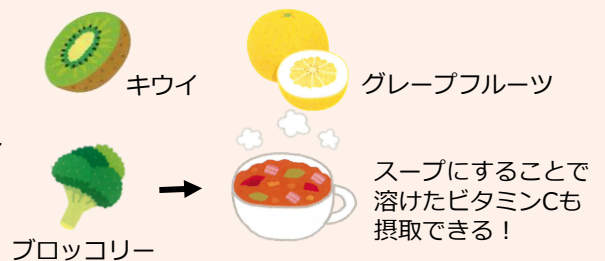
夏野菜を食べることで

- ・身体の熱を冷まして体を冷やす
- ・水分を多く含むため、食事から脱水症を予防できるなどの効果が期待できます。



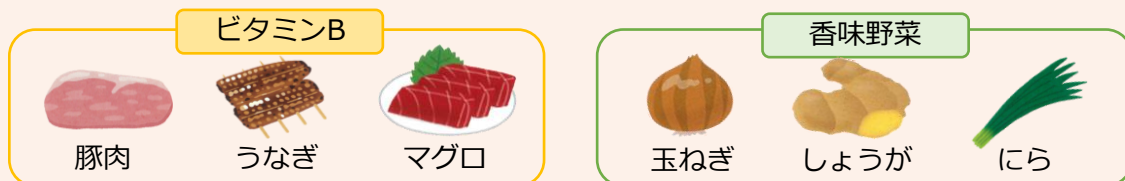
*ビタミンCを摂る

- ・疲労回復や食欲増進に効果的
- ・ビタミンCは水に溶けやすいため、焼き料理や煮込み料理などにする



*ビタミンBを摂る

ビタミンBには食べたものをエネルギーに変えてスタミナをつける働きがあります。また、ニンニクやしょうが、玉ねぎなどの香味野菜と一緒に食べることで、ビタミンBの吸収をアップさせます。



【水分】

◎推奨する飲み物

・日常生活での水分補給



水・お茶

・屋外での活動や運動時に汗をかいた時の水分補給



スポーツ飲料

糖分や塩分が多く含まれているため、必要以上に飲みすぎないようにしましょう

△控えたほうがいい飲み物



アルコール

コーヒー

紅茶

* 1日 **1.2リットル**を目安に

* 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう