熱中症の予防と対策

https://www.netsuzero.jp/learning/le02#:~:text=%E7%86%B1%E4%B8%AD%E7%97%87%E3%82%92%E4%BA%88%E9%98%B2%E3%81%99%E3%82%8B%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AB%E3%81%AF%E3%80%81%E6%9A%91%E3%81%95%E3%81%AB%E8%B2%A0%E3%81%91%E3%81%AA%E3%81%84

熱中症に負けない体づくりのポイント

①適切な食事: バランスの良い食事を心がけ、特に水分を多く含む食材（例：キュウリ・ナス）
②十分な睡眠: 睡眠環境を快適に保ち、体をしっかり休めることが重要
③暑熱順化: 暑さに慣れるための訓練を行い、汗をかく練習。
　発汗量が増え、これにより 体温調節がしやすくなる。
④水分補給: 定期的に水分を補給し、特に運動時には塩分も意識して摂取。
⑤危険な時間帯の活動を避ける:特に暑い時間帯の屋外活動は避け 適切な休憩を取り入れる。

熱中症の予防・対策

初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

１）シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

・**「水分を」こまめにとろう**：のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
・**「塩分を」ほどよく取ろう**：過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。
・**「睡眠環境を」快適に保とう**：通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
・**「丈夫な体を」つくろう**：バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

2）日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

・**「気温と湿度を」いつも気にしよう**：いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。
・**「室内を」涼しくしよう**：扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。
・**「衣服を」工夫しよう**：衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

・**「日ざしを」よけよう**：ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。
・**「冷却グッズを」身につけよう**：冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

３）特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

・**「飲み物を」持ち歩こう**：出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。

・**休憩を」こまめにとろう**：暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

・**「熱中症指数を」気にしよう**：携帯型熱中症計やテレビ、Web などで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

暑熱順化

予防・対策：暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること（暑熱順化）について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

暑熱順化とは：暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化による変化：人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

暑熱順化に有効な対策とは：体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から 2 週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

※下記はあくまで目安となります。下記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません。
また、実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

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。

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。

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。

入浴は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。

〇折角一度暑熱順化ができても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、まだ暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意するようにしましょう。