

知って防ごう！熱中症

出典：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」
環境省「熱中症予防情報サイト」

今年の夏も全国的に気温が高いと予想されていますが、暑さに慣れていない5～6月から熱中症が急増します。早いうちから熱中症対策を始めましょう。

普段の生活での工夫

〇こまめに水分補給

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。一般的には食事以外に1日あたり1.2ℓの水分摂取が目安とされています。運動や外での作業がある場合は多めの水分補給を心がけてください。

種類	日常	運動	
水	◎	△	カロリーがなく水分補給には◎。塩分等は含んでいないため、運動には不向き
お茶	△	△	利尿作用のあるカフェインが含まれているため、飲み過ぎはNG。カフェインがすくない麦茶やほうじ茶は、おすすめ
アルコール	×	×	利尿作用が高く、水分補給にはならない
スポーツ飲料	△	◎	塩分等が補給できるので、運動や農作業などで大量に発汗する場合には◎。カロリー過多に注意
ジュース	×	×	高カロリーで水分補給には不向き。嗜好品として楽しむ程度に

※飲料は5～16℃で吸収が良く、冷却効果も大きくなります。

〇丈夫な体のため食事はしっかりと

- 朝は睡眠中の発汗により、脱水気味になっています。朝ごはんを摂取することで水分や塩分を補給することができますので、しっかり朝ごはんを摂取しましょう。
- 夏は食欲が低下し、さっぱりした麺類や冷たい飲み物、デザート類など糖質の多い食べ物に偏りがちです。夏野菜や香味野菜、酸味を活用して、栄養が偏らないよう工夫しましょう。
- 暑い日は体力が消耗するため、疲労回復効果のあるビタミンB₁を積極的に摂りましょう。ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変えることもできます。豚肉、うなぎ、大豆、モロヘイヤなどに多く含まれています。

〇暑さに慣れるため汗をかこう

- 運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れることができます。ウォーキングやサイクリング、筋トレ、ストレッチなど汗ばむ程度の運動が有効です。また、入浴はシャワーのみで済ませず、湯船につかって入浴しましょう。湯の温度が高めの場合は短め、湯の温度が低い場合は少し長めの入浴がおすすめです。

〇日頃から健康チェック

- 日頃から体温測定、健康チェックしましょう。
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。
- ※睡眠不足、二日酔い、朝食抜き、下痢の方は、熱中症のリスクとなります。

室内環境の工夫

〇気温と湿度を気にしよう

- 今いる環境の気温、湿度を意識しましょう。室内の場合は、扇風機やエアコンを利用しながら、室内温度は28℃、湿度は60%を目安に調節しましょう。

〇日差しをさえぎる

- 直射日光を防ぐために遮光カーテン、すだれ、朝顔やゴーヤなどの緑のカーテンを利用しましょう。

外出時の工夫

〇衣服の調節

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどを活用して、体を冷やすとよいでしょう。

〇直射日光を避ける

- 日傘や帽子を活用しましょう。
- 日陰を選んで歩いたり、涼しい場所でこまめに休憩しましょう。

〇日差しの強い時間帯の外出を避ける

- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

〇休憩はこまめに

- 日陰や屋内などで体を休め、ほてった体を冷やしましょう。

もし、熱中症が疑われたら？

