

熱中症を予防して、 元気に夏を乗り越えよう!

夏になり、気温が高い日が続いています。日本の夏は、日差しが強く気温が高いだけでなく、湿度も高くなるのが特徴です。この特徴が熱中症の発症リスクを高めます。熱中症予防を心掛け、元気に夏を乗り越えましょう。



熱中症の要因

熱中症が起こる要因は、環境・身体・行動の三つです。

- 環境** 気温や湿度が高い、日差しが強い、閉め切った部屋など
- 身体** 風邪や下痢による脱水状態、寝不足による体調不良など
- 行動** 激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外作業など

世代や環境による熱中症の特徴

熱中症はどの世代でも起こり得ます。自分は大丈夫と思わず、熱中症対策に取り組みましょう。

子どもの特徴

体温調節機能が未発達で、体に熱がこもりやすく、体温も上昇しやすくなります。また、大人よりも身長が低く、地面からの照り返しの影響を強く受けるため、大人よりもさらに高温の環境にいることになります。

高齢者の特徴

熱中症に特に注意が必要です。体内の水分量が少なく、のどの渇きも感じにくいいため、脱水状態に陥りやすくなります。また、暑さに対する体温調節機能が低下し、汗が出にくいいため、熱を発散することができず、体に熱がこもりやすくなります。

働いている人の特徴

働く環境が湿度の高い場所や風がない場所の場合、汗をかいても蒸発しにくく、体温を下げる効果が弱まるため、体に熱がこもりやすくなります。通気性の悪い衣服や保護具を着用して行う作業も同様です。

熱中症予防対策

1日1.2リットル以上の水分を取りましょう

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。「飲む量」と「飲むタイミング」を決めて、水分を取るようにしましょう。起きた後や寝る前、食事のとき、入浴の前後にコップ1杯(約200ミリリットル)の水分を取ることで、必要な量を補うことができます。

室温28度以下、湿度70%以下を心掛けましょう

高齢者の熱中症の半数以上が自宅で起こっています。扇風機だけでなくエアコンも使用し、涼しい環境をつくりましょう。エアコンの設定温度を28度にしても、室温は28度以上になっている場合もあります。温度計と湿度計で確認すると安心です。

栄養バランスのよい食事を取りましょう

夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが偏りやすくなります。意識してさまざまな食品を取るようにしましょう。特に筋肉をつくるタンパク質は不足しがちです。筋肉には体内の水分を蓄える働きがあります。筋肉が細くならないように、肉や魚、大豆製品などを意識して取るようにしましょう。