

みなさんこんにちは。朝夕はまだ肌寒い日がありますが、昼間の日差しを浴びるとジリジリと肌がやけているのを感じます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活はがらりと一変してしまいました。ですが、このような状況でも紫陽花は咲き、蛍は川辺を飛ぶ季節となりました。新型コロナウイルス感染症という世界的脅威をものともせず、今まで通り季節が移ろう姿を目にし、改めて自然の偉大さを感じます。

前回に引き続き、新型コロナウイルス感染症と拡大防止のため健康推進教室は行われませんが、今回5月に予定されていた「少し早めの熱中症対策」についてご紹介していきたいと思っています。どうぞご覧ください。

## ◎少し早めの熱中症対策について

これから夏場を迎えるにあたり、注意したいのが熱中症のリスクです。今年にはコロナウイルスの影響もあり、日常的にマスクを着用している方が増えています。マスクは熱を溜め込むので熱中症リスクが高くなるそうです。

熱中症とコロナウイルスの両方に気を配りながら私達にできることは何なのか考えていきたいと思っています。

### ★熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなるなどして、**体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛**などの様々な症状を起こす病気のことを言います。

『いつでも・どこでも・誰でも』条件次第で熱中症にかかる危険性があります。正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

<https://www.ajha.or.jp/guide/23.html>

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。

- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3 体のだるさや吐き気
- 症状4 汗のかき方がおかしい
- 症状5 体温が高い、皮膚の異常
- 症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状7 水分補給ができない

<http://www.netsuzero.jp/>



## ★注意が必要な時期はいつ？

例えば、初夏や梅雨明け、夏休みなど、まだ体が熱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。

## 熱中症に特に注意が必要な時期



<http://www.netsuzero.j>

## ★『暑熱馴化』って？

『暑熱馴化（しよねつじゅんか）』と読みます。これは、徐々に体を暑さに順応させていくことを言います。

暑熱馴化が成立すると、体が熱さに順応していき、以下のようになります。

※順応速度には個人差があります

- ・皮膚の血流量が増えやすい
- ・汗で排出される塩分が少ない
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で体液量が回復しやすい

©花王ヘルスケアナビ

<http://healthcare.kao.com/health/usefultips/usefultips1/>

## ★対策方法について

対策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！

熱中症を予防する為には、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適度な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



## 対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！

私たちの生活の中にはたくさんの工夫できるポイントがあります。みなさんもさっそく実践してみましょ！



## 対策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、空調設備が整っていない環境で作業を行う時などは特に熱中症のリスクが高まります。適度な水分・塩分の補給や休憩をこまめにとるなど熱中症から身を守るアクションを取りましょ！



### 室内でも熱気や湿度がこもりやすい所は要注意

家の中のお風呂場や洗面所は、洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく、湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは十分に注意ましょ！

また、家の二階（最上階）は昼間に上昇した気温や湿度により熱がこもっています。二階（最上階）に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房を付けるなどして環境を整えましょ！

環境省総合環境対策局環境保健部環境安全課  
熱中症～思い当たることはありませんか？～



### 入浴後の脱水に注意

入浴により約 800ml の水分が失われています。

(41℃のお風呂に 15 分入浴後 30 分安静時)

脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、**入浴前後の水分補給が重要**です。

また、人間は発汗以外にも皮膚及び呼気から水分を失っています。これは『不感蒸泄(ふかんじょうせつ)』と呼ばれ、意識しなくても起こるので、**汗をかいていなくても水分補給は必要**になります。



<http://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/casestudy/indoors>

<http://www.zaidan-omtiry.o.jp/>

## ★脱水予防には経口補水液？

経口補水液は『飲む点滴』と言われ、塩分や糖分が理想的な比率で配合されている為、効果的に水分や塩分を吸収することができます。

スポーツドリンクに比べると、糖分（炭水化物）が少なく、塩分（ナトリウム）が多く含まれているので、**経口補水液のほうがより激しい発汗や重度の脱水に対応することができます。**

～経口補水液の選び方～

- ① 飲みやすさ
- ② 値段
- ③ 組成と吸収の速さ

## ★おわりに

いかがでしたでしょうか？

これから徐々に暑さが増していきます。今回ご紹介した熱中症対策を少し早めに実践していただき、快適に過ごしていただきたいと思います。

最後に○×問題を作りましたので、みなさん是非挑戦してみてください！

Q1 『いつでも・どこでも・誰でも』条件次第で熱中症にかかる危険性がある

Q2 気温が急上昇する時期は積極的に暑さに慣れることが重要

Q3 入浴後の水分補給は大事

Q4 汗をかかなくても水分補給は必要

## ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「家でできるストレッチと体操」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1 ○ Q2 × Q3 ×(入浴前後) Q4 ○