

おっしょい！！健康情報
(令和7年6月)

『熱中症を予防しよう！』

初夏の風を感じる季節となりました。

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。保健師『ハルシア』です。

今回は熱中症予防についてお届けします。

【熱中症とは】

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまくいかなくなり体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

体調変化に気をつけながら、職場や家庭で周囲の人と共に熱中症を予防しましょう！

【熱中症予防について】

- ・エアコン等で温度をこまめに調節する。
- ・遮光カーテン、すだれを利用し直射日光を避ける。
- ・外出時には日傘の使用や帽子を着用する。
- ・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす。
- ・室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給する。
- ・天気のよい日は日陰を利用し、こまめに休憩をとる。

※熱中症警戒アラート発表時は外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

▼環境省熱中症予防情報サイト 熱中症警戒アラート

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

【熱中症の症状】

＜初期症状＞

- ・めまいや立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛や筋肉のこむら返り

＜症状がすすむと＞

- ・頭痛や嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力、集中力の低下
- ・虚脱感

【熱中症が疑われる人を見かけたら(応急処置)】

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させる
- ・衣服を緩め、身体を冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ・経口補水液(水分と塩分)を補給する

※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

また、自力で水が飲めない場合はすぐに病院へ！応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！

救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は#7119 を活用するなど、専門機関や医療機関にご相談ください。

◆しょねつじゅんか暑熱順化(暑さに慣れる)◆

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを暑熱順化といいます。暑くなる前から運動や入浴など日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにしましょう。

【暑熱順化トレーニング例】

活動内容	内容の目安	頻度の目安
歩く・走る	歩く：30分 走る：15分	週5回程度
自転車	運動目安：30分	週3回程度
適度な運動	筋トレやストレッチなど：30分	週5回～毎日
入浴・サウナ	シャワーだけでなく、湯船につかる	2日に1回程度

暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑さに慣れると早く汗が出るようになり熱中症予防につながります。

無理のない範囲で少しずつ、暑さに慣れていきましょう！

参考・引用文献：厚生労働省ホームページ

＞「熱中症予防のための情報・資料サイト」「熱中症の予防のためのリーフレット」「職場における熱中症予防情報」