

夏本番前から熱中症予防対策を！！

梅雨の合間の突然気温が上昇した日や湿度の高い蒸し暑い日が発生する6月頃から、熱中症による救急搬送が多くなります。

新型コロナウイルスの影響により、マスクの着用や自宅で過ごすことが多い生活となっています。感染予防に配慮し、熱中症予防対策をしましょう。

1 熱中症の予防と対策

(1) 暑さに身体を慣らしていく。

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。この暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得することができ、運動開始数日後から2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。早い時期から、少し早足でウォーキングするなど、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

<対策>

○ ウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくる。

(2) 高温・多湿・直射日光を避ける。

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

<対策例>

○ 日陰を選んで歩きましょう。

○ 涼しい場所に避難しましょう。

○ 適宜休憩する、頑張らない、無理をしないようにしましょう。

○ 風通しを利用する。…玄関に網戸を付けて開けた状態にしたり、向き合う窓を開けましょう。

○ 窓から射し込む日光を遮る。…ブラインドやすだれを活用しましょう。

○ 空調設備を利用する。…我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用しましょう。

○ ゆったりした衣服にする。襟元をゆるめて通気しましょう。

(3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者は、のどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、お茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

<対策>

- こまめに水分補給・のどが渇く前に水分補給しましょう。
- 1日あたり1.2ℓの水分補給・起床時、入浴前後に水分を補給しましょう。

(4) 運動時などは計画的な休憩をする。

学校での体育祭の練習、部活動や試合中などの集団スポーツ中に熱中症が発生していることから、実施する人はもちろんのこと、特に指導者等は熱中症について理解して、計画的な休憩や水分補給など、熱中症を予防するための配慮をしましょう。

汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、スポーツドリンクなどを摂取するのもよいでしょう。

また、試合の応援や観戦などでも熱中症が発生していることから、自分は体を動かしていないからと言って注意を怠らないでください。

<対策>

- 環境条件を把握しておきましょう。
- 状況に応じた水分補給を行いましょう。
- 個人の条件や体調を考慮しましょう。
- 服装に気をつけましょう。

(5) 乗用車等で子供だけにしない。

外気温が25℃から27℃の晴れた日、車の窓を閉め切るとすぐに車内の温度は上昇し、1時間後には58℃、2時間後には62℃にもなります。子供がぐっすり寝ているからといって、座席に残して車を離れるのは短時間であっても非常に危険です。

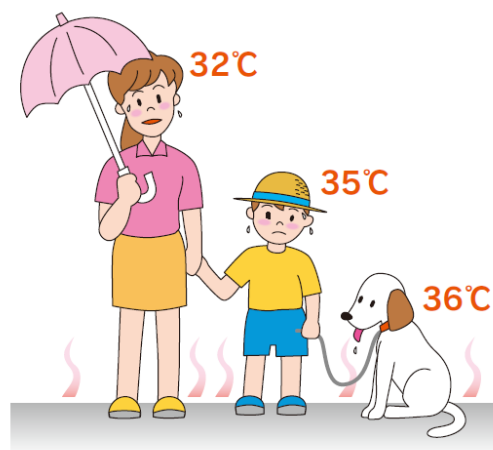
<対策>

- 子供を車の中で、決して一人にしないでください。

(6) 子供は大人よりも高温環境にさらされています。

一般的に地面に近いほど、地面からの輻射熱は高くなります。子供は大人に比べて身長が低いため、大人よりも地面から受ける輻射熱は高温となります。

東京都心の気温が32.3℃だったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35℃を超えていました。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36℃以上でした。



<対策>

- 子供は大人の想像以上に輻射熱等を受けていると考えましょう。
- 子供の体調の変化に注意しましょう。

2 熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、下図を参考に対応してください。

