

ほけん通信。

香取市立小見川中学校発行

暑さに慣れて熱中症を防ぐ

指導／早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授 永島 計 先生

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで安心です。

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

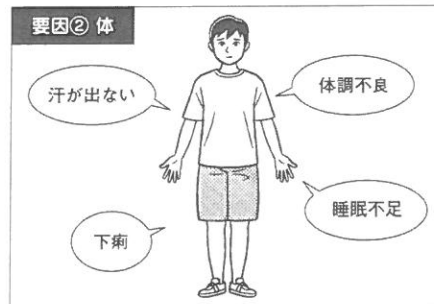
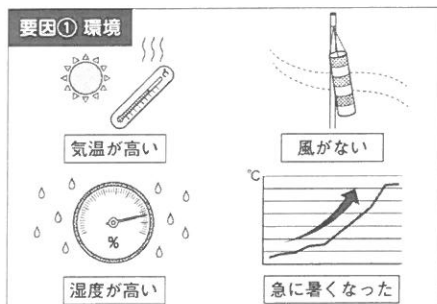
①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

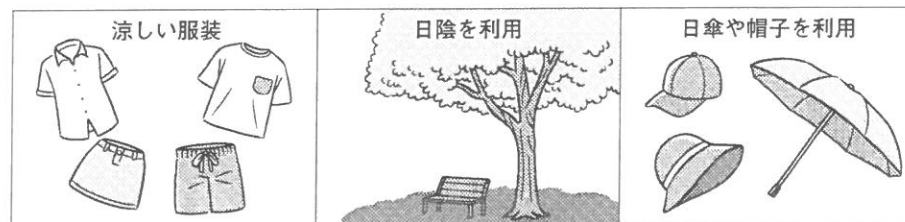
こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けること

が大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりと、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。



熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げるができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョギングなど）を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

暑熱順化をするには、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

