

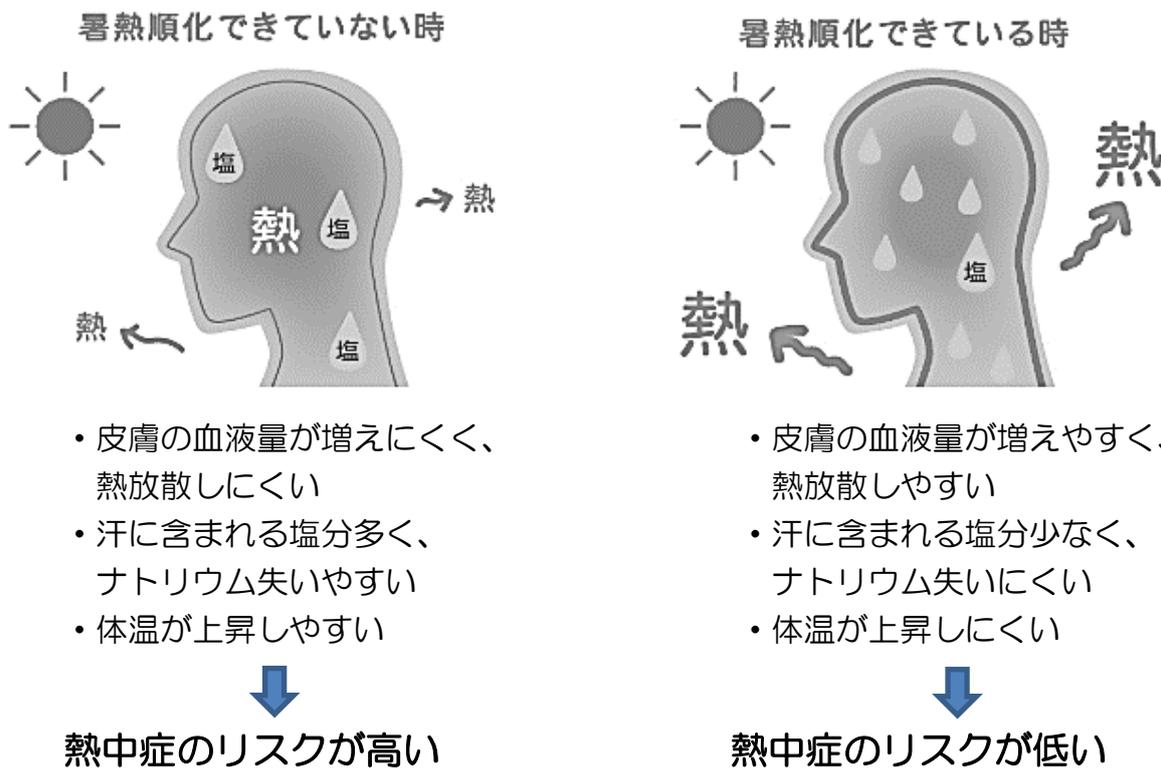
## 熱中症対策をしよう！



東京も梅雨入りして10日ほど過ぎました。涼しい日もあれば、30度近い日もあります。この寒暖差で体調をくずしてしまっている人も多く見られます。体調管理とともに、夏をむかえ暑さが本格化する前に体を暑さに慣らす「暑熱順化」で熱中症にかかりにくい体を作りましょう。

### 「暑熱順化」とは

適度な運動で体温を上げ、体を暑さに慣らすこと。  
夏本番を前に行うと、熱中症予防になる。



### 暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

## 暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての点数を合計して

7～9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに!  
 4～6点・・・複数の習慣で汗をかくことができます。継続が大切!  
 3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。  
 1～2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!  
 0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!

合計点数

## 熱中症に特に注意が必要な時期

- 梅雨の晴れ間**・・・梅雨に雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。
- 梅雨明け**・・・梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。
- お盆明け**・・・休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、疲れがたまっている場合にも、熱中症には注意が必要です。

## 熱中症にならないために・・・規則正しい食生活と水分補給を

脱水対策には、水分補給が欠かせません。加えて、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活が大切です。

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。きちんと、食事をとることが、脱水対策になります。

## 1日8回を目安に、こまめな水分補給を



からだの水分量

乳児	75%
子ども	70%
成人	60%
高齢者	50~55%

## 熱中症にならないために・・・

### ・ しっかり睡眠をとる

寝不足の場合、疲れが取れず、体の調子が悪くなりやすい。

### ・ 運動する時は、こまめに休憩をとる

### ・ 水筒を忘れずに持参する

「のどが乾いた」と感じる時点で、既に水分不足になっています。少しずつ、こまめにとることを心がけましょう。

(汗をたくさんかくときはスポーツドリンクが効果的です)



