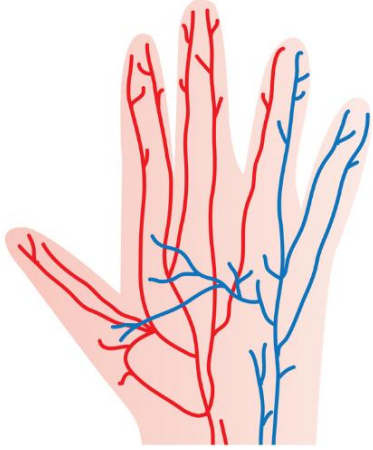


<新しい熱中症予防「手のひら冷却」について>

体温調整をするAVA血管



手のひらには動静脈ふん合 (AVA) という体温を調節する血管が通っています。

この体温を調節する機能のある手のひらの血管を冷やすことで冷たい血液が身体をめぐり、身体を冷やすことができるようになります。

AVA 血管が通っているところは、「手のひら」「足のうら」「頬」と言われています。冷やしやすい「手のひら」が推奨されていますが、「足のうら」「頬」でも同様に効果が得られます。

安全かつ効果的な手のひら冷却の方法

冷却を行うタイミング

- ・暑いところへ出る前や運動前、合間に手のひらの冷却を行う

冷却のしかた

- ・20分程度冷却を行うのがベスト!
- ・水に手をつける
- ・12~15℃の畜冷材や冷えたペットボトル等を用いて冷却を行う

手洗いは
熱中症にも
効果的!



手のひら冷却を行うときの注意点

注意点

- ・冷却温度に注意!冷やしすぎは禁物。

低温で冷やしすぎると血管が収縮して血流が悪くなることから効果が期待できなくなってしまう。

- ・すでに熱中症の症状がある場合は、首・わきの下・足の付け根を冷やし、医療機関にかかりましょう。

*手のひら冷却は冷やせば冷やすほど効果が得られるわけではありません。



熱中症の“予防”で
冷やす部位

