

保健だより

令和2年6月3日(水)
金沢桜丘高 保健室



特集 『熱中症』

～今年はいつもの以上に注意が必要です～

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、休校、外出自粛、運動不足・・・と、これまで汗をかく機会が少なかった私たちの体は、例年よりも「暑熱順化」ができていません。

暑さに体が慣れていないこの状況においては熱中症の発生リスクが高まります。



熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば確実に防ぐことができます。各自が適切な行動をとることで熱中症にならないよう、以下について確認をお願いします。

(参考:環境省「熱中症環境保健マニュアル」、環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」)

<どんな環境で起こりやすい?>

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉めきった室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

<どんな人がなりやすいの?>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・からだに障がいのある人
- ・低栄養状態(朝食抜き)
- ・脱水状態(下痢、インフルエンザなど)
- ・体調不良(寝不足など)
- ・暑さに慣れていない
- ・普段から運動をしていない

暑熱順化には2週間かかる!?

暑い環境で運動を始めて3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が速くなり、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。発汗量が増え、さらに継続して汗をかく機会を増やしていくうちに、汗に無駄な塩分を出さないようになり、血液量が増加し心拍数が減少するなど、体が適応していきます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり2週間程度で完成するといわれているので、徐々に屋外で日差しを浴びて、暑さに体を慣らしていきましょう。

熱中症の予防対策

① 水分補給

喉が渇く前に、こまめに補給。経口補水液またはスポーツドリンクがよい。

② 暑さに徐々に慣れる

休み明けや運動初日、急に気温が高くなった時は運動量を軽くして徐々に体を慣らしていく。

③ 自分の体調に合わせて

十分な睡眠と食事で日頃から体調管理を。

人と自分は違います。衣服の工夫、適宜休憩、具合が悪いときは無理をしない。

④ マスクの着脱

運動する時、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる時はマスクをはずす。

また、熱がこもりにくいタイプの夏用マスクを選ぶ、周囲の人と距離をとった上で適宜マスクをはずして休憩するなどの工夫を。

⑤ 運動指針（日本スポーツ協会 HP より）

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動指針	説明
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
25	21	28	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24		