



熱中症を予防する日常生活の工夫

① 暑さを避けましょう。

日かげを選んだり、すだれ・カーテン等で直射日光を防ぎ風通しを良くしましょう。



② 服装を工夫しましょう。

汗を吸って服の表面から蒸発させることができる、綿や麻素材の衣類がよいでしょう。また、クールビズを実行しましょう。



③ こまめに水分を補給しましょう。

体温を下げるためには汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるよう、しっかりと汗をかくことが重要です。暑い日は知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいているので、こまめに水分を補給しましょう。アルコールでの水分補給の考えは、飲酒が尿量を増やしさらに体内の水分を排泄してしまうので誤りです。



④ 急に暑くなる日に注意しましょう。

急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすいので注意しましょう。



⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう。

暑い日が続くと体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑熱順化は日常運動をすることでも獲得できます。日頃から汗をかく習慣を身につけていれば、熱中症にかかりにくくなります。



⑥ 個人の体調を考慮しましょう。

熱中症の発症はその日の体調が影響します。寝不足気味、風邪などで発熱している人、下痢などで脱水状態の人、肥満の人、小児や高齢の人、心肺機能や腎機能が低下している人は熱中症に陥りやすいです。さらに自律神経や心臓病の薬を内服している人も脱水になりやすく配慮が必要です。



⑦ 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

暑さが避けられない場所での運動や作業はなるべく短時間で済ませるようにします。また、活動を始める前に水分・塩分の補給をすることがポイントです。

