



従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

今年の5月は五月晴れという日が少なくスッキリしませんでした。6月は、梅雨の時期でそうこうしている間に梅雨の季節に入ります。今月の衛生委員会通信では、少し早いですが「熱中症」について考えたいと思います。

熱中症は夏に起きるもの、と思っている方は多いかもしれませんが。

実は梅雨入り前から熱中症は発生しており、気温が上がるこれからは、誰にとっても熱中症への対策が大切です。様々な情報があふれる中で、誤解されがちなこと、近年の研究で明らかになった新事実など、熱中症の正しい知識と対処法について専門家のコラムから引用しました。

どこまで理解していますか？熱中症のこと

正しいと思う項目をチェックしてみてください！



- 気温が30℃以下では起こらない
- 太っている人よりもやせている人の方が熱中症になりやすい
- 体温を下げるにはすぐに顔を冷やすのがよい
- 炎天下でマスクをつけていると熱中症になりやすい
- 夏の水分補給では常に、経口補水液を飲むのがよい
- あまり運動しない人は、お風呂への入浴よりもシャワーの方がよい

実はすべて、正しいとはいえません！

暑さに慣れていない5-6月は要注意！

私たちの体は暑い時、汗をかいたり、血液を皮膚に集めて放熱したりして、体温が一定に保たれるように調節しています。暑さに体温調節機能が追いつかず、体の中に熱がこもって様々な症状を引き起こすのが熱中症ですが、原因は気温だけでなく、暑さに対する**体の抵抗力**や**湿度**などとも密接に関係しています。

右上に続く・・・

四季のある日本においては、暑さへの抵抗力も季節によって違います。寒い冬の間、体温を逃さないように過ごしてきた体は、急に気温が上がっても体温調節機能をすぐにうまく働かせることができません。

そのため、同じ25℃の気温でも、8-9月は体が暑さに慣れているので涼しく感じますが、5-6月は暑さに対する抵抗力が十分ではないので、体に熱がこもりやすく、**30℃以下でも熱中症を発症**することがあります。

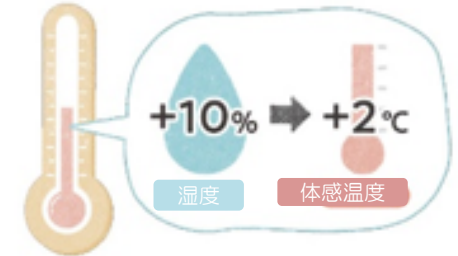
また、湿度が高い時や風がない時は汗が蒸発しにくく、熱がうまく放散されないため、体に熱がこもりやすくなります。特に汗腺の機能や湿度を感じる機能が低下している高齢者は要注意です。また、肥満の人は皮下脂肪が多いため、体の熱を外に逃がしにくく、痩せている人よりも熱中症を発症しやすいといえます。

実際に、熱中症による救急搬送は5月の連休明けあたりから増えており、**急に暑くなった日**や、**湿度が高い日**、**風がない日**は、注意するようにしましょう。

湿度が10%高いと体感温度は2℃上がる！？

例えば同じ気温25℃でも、湿度50%の時と湿度70%の時とでは**体感温度が4℃**違ってくるというデータを得ています。

湿度が高くなる5~6月は、気温が低くても十分に注意を払う必要があります。



熱中症を引き起こす3つの条件 環境・体調・行動に配慮を！

①環境

～室内の温度・湿度管理をしっかりと～

熱中症は**室内でも**多く発生しています。高温多湿の気象はコントロールできませんが、室内の環境は自分で工夫できます。

室内ではこまめに換気をし、エアコンなどで温度と湿度の調整を。高齢になると室温の上昇に気づきにくいことがあるので、温湿度計を部屋に置いて確認するといいでしょう。

時々窓やドアを開けて、空気を入れかえましょう。

エアコンの冷房は28℃ぐらいの室温に設定し、**ドライ機能**も上手に活用しましょう。

## ① 適度に暑さを経験することも大切

高齢になると誰でも体温調節機能が低下します。しかし最近では、若くても一年中エアコンの効いた部屋で生活し、体温調節機能が低下したまま夏を迎える人も少なくありません。急に暑い屋外に出ると熱中症になる危険があり、普段からエアコンに頼りすぎず、適度に暑さを経験しながら抵抗力を高めておくことが大切です。

## ② 行動

### ～こまめな水分補給と風通しの良い服装を～

食事をきちんと摂っていれば、**水分補給は水で十分**です。

経口補水液は熱中症の時に失われたナトリウムなどの体液に近い成分を補給するためのもの。正常な時は特に補う必要はないでしょう。

衣類は通気性・吸湿性に富んだものを。運動時には綿よりもポリエステルなどの素材の方が汗の蒸発が早く、熱を素早く逃がしてくれます。

マスクをつけると熱中症になりやすいという話も聞きますが、感染症対策も忘れずに。実際に軽い運動を行って実験したところ、**マスク着用による体への影響はほとんどなかった**ということが分かってきました。マスクの着脱はその時の体調などで判断を。



外出時は日傘や帽子で、直射日光をガードしましょう。



外出時には水の携帯を。渴きを感じる前にこまめに補給するのが基本です。

屋外で作業をする時は、1時間に1度は涼しい場所で休憩をとり、熱を冷ましましょう。



マスクをしていて暑苦しさや違和感がある時には、人と距離をとった上で外しましょう。



## ③ 体調

### ～十分な睡眠と栄養、汗をかく習慣が大切～

熱中症の発症には日々の体調が影響します。睡眠不足や栄養不足では、暑さに対処できません。また、日ごろから適度に汗をかく習慣を増やすと暑さに対する抵抗力がついてきます。

ウォーキングなどの運動が効果的ですが、あまり運動をしない人には**お風呂への入浴**がおすすめ。湯船につかる入浴は、シャワーよりも深部の体温を上げ、汗腺の働きを活性化します。

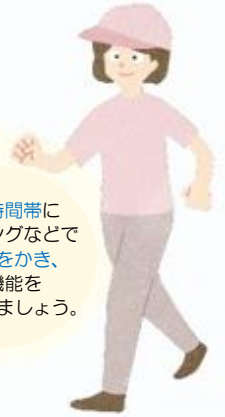


1日3食の中でも特に朝食は大事。汗で失われるミネラルや水分もしっかり補給を。

湯船につかる入浴で、汗をかける体をつくりましょう。入浴前後には水分補給を忘れずに。



涼しい時間帯にウォーキングなどで適度に汗をかき、発汗機能を高めておきましょう。



## 暑いと感じた時、体温をすぐ下げるには？

体温をすぐ下げるには…

手のひらを水やペットボトルで冷やしましょう

額を冷やすよりも、首や脇の下、太ももの付け根を冷やすのが有効です。また手のひらには動脈と静脈を結ぶ特別な血管があり、体温が上がると大量の血液を通して熱を放散するので、近年、酷暑下のマラソンレース対策などでは、体に水をかけたり、手のひらを水やペットボトルで冷やしたりするのが手軽で効果的な方法といわれています。



## 衣・食・住を整えて、ひと足早く夏向けの体づくりを！

熱中症になり難い「環境・体調・行動」を日ごろから意識して健康な毎日が過ごせるように気を付けていきましょう！