

寒暖差があるのでまだ暑さへの対策、と言われてもピンとこないかもしれない時期ですが、やはり、今年も、間違いなく、暑いです。またか、と言われても、やはり、熱中症対策についてお伝えしておかねば、と思わざるを得ない酷暑が予報されています。

ただ、皆さんの意識も高まっておられるでしょうし、昨今、地震、山火事、アーバンベアなどの災害が心配される中で、熱中症は予防できる気象災害と言われており、予防対策をするかしないかで影響が大きく変わってくるので、ぜひとも今から対策を取っていただければと思います。



去年もお伝えしました、暑熱順化です。近畿地方は5月中旬から準備が必要、となっています。

暑熱順化を早めに意識し、暑さに負けない体づくりを行いましょう。軽い運動や湯船につかる入浴など、無理のない範囲で意識して汗をかくことが対策につながります。また、本格的な夏を迎える前に、エアコンの点検や試運転を行う、暑さ対策アイテムをそろえるなど、熱中症に対しても地震や台風と同じように防災意識を高め、「備える」ことが大切です。

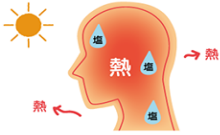


## 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。  
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

### 暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

## 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。  
個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。  
暑くなる前から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。

### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング  
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分  
ジョギング 運動目安 15分  
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分  
頻度目安 週3回



適度な運動  
(筋トレやストレッチなど  
適度に汗をかくもの)

運動目安 30分  
頻度目安 週5回～毎日



入浴  
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

準備していても発症する可能性はある熱中症。

もう一度どんな病態か理解しておきましょう。

## 熱中症のメカニズム

熱中症を引き起こすそもそもの根底には、ヒトの体温を調節するメカニズムです。

- ・汗をかき、その汗が蒸発するときに熱を奪うはたらき(気化熱)を利用することができる
- ・体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができる

しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになります。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんどほとんど蒸発しなくなります。そのため、発汗による体温調節すら事実上できなくなってしまいます。

つまり、気温だけでなく湿度も非常に重要になります。

室内でも熱中症が起こるのはそのためです。

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが。しかし、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。

具体的には、次のような環境では注意が必要です。

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い、急に暑くなった

意外なところでは、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が25%を占めています。

## 熱中症の初期症状

### めまいや立ちくらみ

### 全身の倦怠感(だるさ) 吐き気 嘔吐 頭痛

### 呼吸の回数の増加 脈が早く弱くなり唇が痺れてくる

これらの症状が出た場合、熱中症にかかっている可能性があります。

このような熱中症の初期症状が見られた場合には、以下の対策が有効です。↓

### 自分の体調をよく観察する

立ちくらみ、めまい、足がつるなどの初期症状が出たらすぐに休んで水分・電解質補給すべきです。

### 適切な服装をする

風通しの良い涼しい服装を心がけましょう。汗が空気に触れ蒸発することで効率よく熱を外に逃し、体温を下げることができます。(逆に長く外で仕事する際は長袖で直射日光に当たらないようにする方が良い)

### こまめに水分補給をする

### 無理をしない

普段感じないようなしんどさや症状があれば、何よりも無理をしないことが大切です。

### 涼しい場所で休む

熱中症の症状が疑われる場合は、冷房が効いた屋内や木陰などの涼しい場所へ移動して、衣服をゆるめて安静にしましょう。

### 手のひら冷却

症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが「手のひら冷却」です。洗面器に10～15℃の冷たい水を張り、5～10分間両手をつけるというものです。(冷たすぎると凍傷になるので注意)

これらの対策を心がけることで、熱中症の初期症状を見逃さず、早期に対処することが可能となります。

## 普段から熱中症対策を

- **Point 1 体調を整える**

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

特に睡眠不足な日々が続いている人は要注意です。

- **Point 2 服装に注意**

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

また汗をかいたらこまめにタオル等でふきましょう。

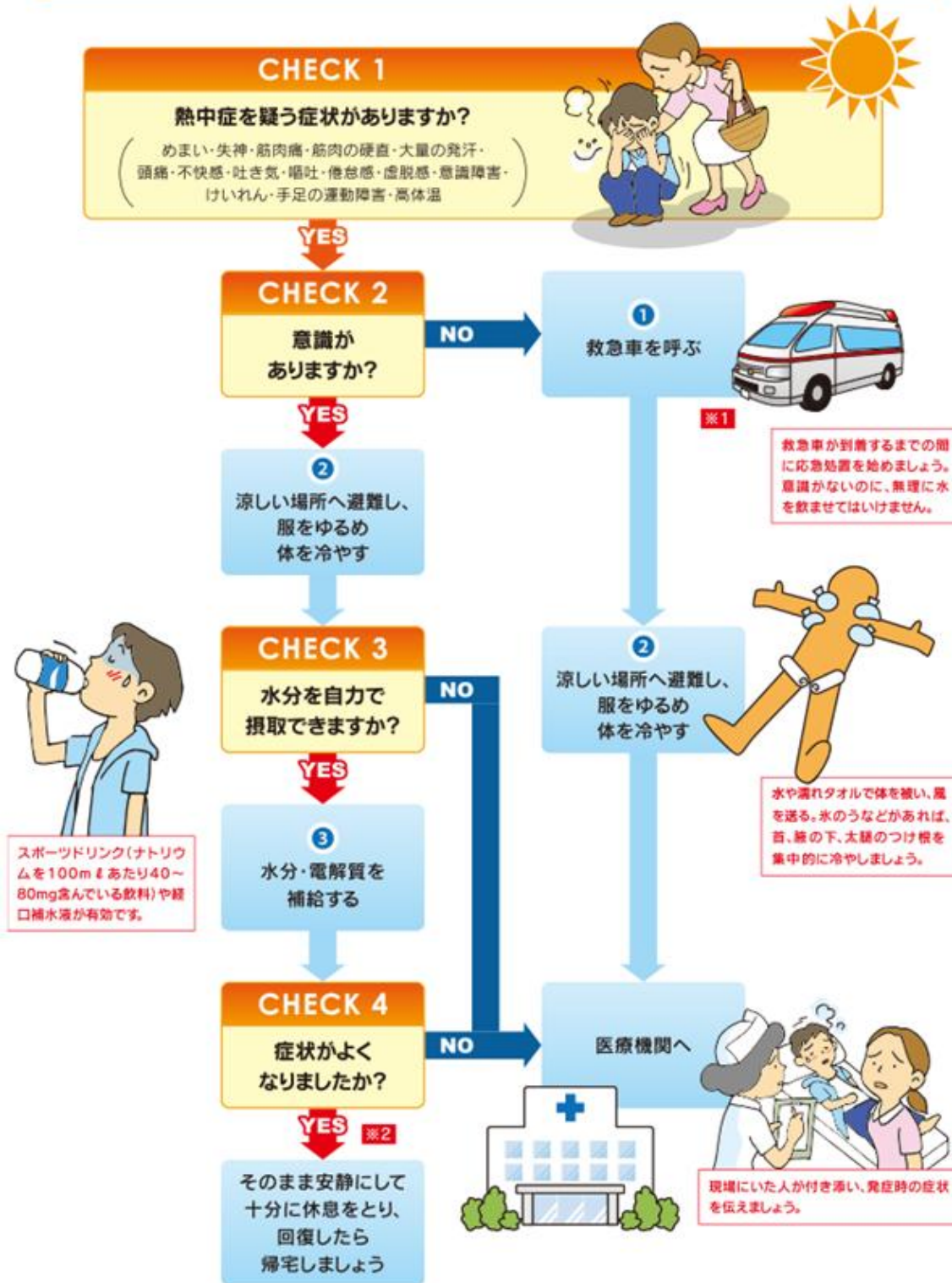
裸はダメです。衣類は、汗を吸って蒸発させるのを助けるほか、直射日光の熱や紫外線から肌を守る役割も果たしています。

- **Point 3 こまめに水分補給**

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにながりの水分不足になっている事が多いです。

定期的に少しずつ水分を補給しましょう。塩分も、とよく言われますが、日本人は普段から塩分を十分摂取しているのであまり意識しなくて良いです。初期症状が出た際は塩分と糖分も含まれたスポーツ飲料が良いです。

## 熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>



熱中症対策として必要な情報を簡潔にお伝えしました。

「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」 <https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001682823.pdf>

を見ていただければ、より詳しく理解できると思いますので、ぜひご覧になってください。

暑い夏は毎年必ずやってきます。この時期が来たらかならず準備しておく、という姿勢で、暑い夏を乗り

越える習慣を身につけていただければと思います。