



気象庁は6月27日(金)九州・四国・中国・近畿地方が梅雨明けをしたと発表しました。今年は各地で梅雨明けが早く「**猛暑が長期戦**」となりそうです。

まだ、暑さに身体が慣れていないこの時季、**暑熱順化**から始めましょう。

猛暑長期戦の予報！今から熱中症対策始めよう！

まず「**暑熱順化**」から始めましょう

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび



- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感



- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を要請しよう

真夏向け バージョンアップ

暑熱順化

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

(熱中症対策では塩分補給も大事！)。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



熱中症の応急処置

FIRE!



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取



Icing

身体の冷却



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

室内でも熱中症対策が必要です！

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか？



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れず！



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35°C以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする(首元に下向きに当てるとよい)



【参考文献】

熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 健康教室「ほけんだよりの素材」イラストダウンロード (2024年7月号)