

今からできる 熱中症対策

熱中症とは、暑い環境に適応できず発生する身体の不調のことを言います。

例年、梅雨が明けると急激に気温が上昇し、熱中症による救急搬送が多発するほか、梅雨の間でも、蒸し暑い環境下や運動中に熱中症を発症することがあります。

また、屋外だけでなく、家の中などの屋内であっても多く発症していることから、年齢や生活スタイルを問わず注意が必要です。

対策 本格的に暑くなる前に、少しずつ暑さに慣れること。

しょねつじゅんか 暑熱順化

身体が暑さに慣れること。

暑さに慣れることで、汗をかきやすくなったり、皮膚の血流が増加して、身体の熱が逃げやすい体質に変化し熱中症になりにくくなります。

暑熱順化 ができていないと

汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。



暑熱順化 ができていますと

汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。



方法 日常的に無理のない範囲で汗をかこう。

暑さに慣れるまで個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。



※水分をしっかり補給しながら行いましょう。