

5月だから！熱中症対策をしよう

春から夏への移行期である5月は気温が急に高くなることがあります。
日中の最高気温は25～30度をこえる夏日や真夏日になる日も珍しくありません。
しかし体はまだ暑熱循環しておらず、発汗や体温調整の仕組みが夏ほど機能していません。
このため、同じ気温でも熱中症のリスクが高くなるので、熱中症対策がとても大切なのです。

【1】こまめな水分補給

気温が急に上がると、発汗によって体内の水分と塩分が失われます。脱水状態になると、体温調整がうまくできず、熱中症のリスクが上がります。

実践のポイント！

喉が渇く前に飲む。1日1.2リットルが目安です。

スポーツ時や屋外作業時は、塩分も含んだ飲料を選びましょう。

カフェインは利尿作用があるため、飲みすぎ注意です。

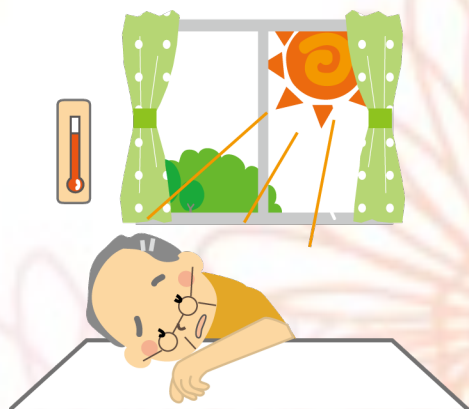
【2】服装の工夫

吸湿・速乾性のある素材を選びましょう。

例：ドライ素材、綿混素材

黒は熱を吸収しやすいため、明るい色の服を選びましょう。

通気性の良い帽子を着用しましょう。つば広タイプが理想です。



【3】室内でも注意が必要

屋内熱中症の原因は風通しが悪いことや室温が高いのにエアコンを使わないことです。

また、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなります。

室内対策として…

室温は28℃以下、湿度は60%以下を目安に設定しましょう。

扇風機やエアコンを上手に使いましょう。

夜間の熱中症対策として、寝る前に水分をとることもオススメです。

【4】暑さに慣れる

暑熱順化（しょねつじゅんか）と言います。

暑熱順化とは体が暑さに慣れて、汗をかきやすくなり、体温調節がスムーズになることです。

方法

軽い運動を毎日20～30分程度をしましょう。例：ウォーキング・自転車など

湯船につかりましょう。具体的には38～40℃のぬるめのお湯で10～15分が良いです。

運動や入浴後の水分補給も忘れずに！

【5】日常でできる工夫

外出時は日陰を利用し、長時間の外出を避けましょう。

体調がすぐれない時は無理をせず休むようにしましょう。

高齢者の場合は暑さを感じにくく、脱水にも気づきにくいこともあるので注意が必要です。



令和6年5月の全国における熱中症による救急搬送人員は2,799人でした。
年齢区分別では、**高齢者が最も多く**、次いで成人、少年、乳幼児の順となっています。