

暑さに慣れてきた？今こそ、熱中症対策を

今年の夏はジメっとムシムシとした日が続いています。気温に加えて、湿度も熱中症に影響を及ぼしやすいとも言われており、水分不足に陥るとイライラ感が高まるといった心にも悪影響です。今こそ、油断は禁物な「熱中症対策」について考えていきましょう。

【熱中症はなぜ起こるのか？】

熱中症とは、高温多湿な環境の中で体温調節機能がうまく働かなくなり、熱が体内にこもって生じる健康障害です。ヒトは一定の体温を保つ動物であり、体内で作られた熱を汗によって体外へ放出する事で一定に保つ事ができます。「汗」は体温を調節する重要な役割があるという事なのです。しかし、ジメジメと湿度が高い環境の中にいると、体外に放出される汗が蒸発していかず、上手く体温を調節できなくなり、熱中症となります。

特に、コロナ禍においてのどの渴きを感じづらいなど熱中症リスクは高まっています。

【主な症状】

重症度Ⅰ：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、足がつる、多量の発汗

重症度Ⅱ：頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重症度Ⅲ：意識障害、けいれん、歩けない、高体温



重症度Ⅱの状態で医療機関への受診、**重症度Ⅲの状態**で救急搬送が必要です。

【熱中症予防の3か条！】

暑い日続いて体温調節に苦労する時にも数日のうちに上手に調節が出来るようになりますが、体温調節機能を正常に戻すためには、身体は正常な状態を知る必要があります。

<1 か条> 風を通して暑すぎず、寒すぎない環境を作りましょう。

- ・晴れた日に窓を開けて空気の入替えをする。窓が開けられない時は扇風機の活用も！
- ・暑い日には日傘や帽子を活用し、冷房は25℃～28℃の中で体調に合わせて温度設定を変更する。

<2 か条> こまめな水分補給をしましょう。

- ・汗をかいた時には経口補水液やスポーツドリンクを、普段は水がおすすめ。(※ノンカフェインのもの)
※脱水時に真水を飲むことは脱水を促進させる原因に！
- ・ヒトが一度に水分を吸収できる量は200mlほど。一度に多く飲むとめまいや頭痛、むくみを起こす。

【頻度の例】起床時、朝食、午前中、昼食、午後、夕食、お風呂に入る前後などに1回につきコップ1杯

<3 か条> 規則正しい生活と食習慣で自然に対策する事ができます。

- ・体温調節機能を正常に動かすためには睡眠時間を確保する事が必要不可欠！
- ・サツマイモ、トマトやホウレン草、味噌に含まれるカリウム、バナナ等の果物に含まれるビタミンC、豚肉やウナギに含まれるビタミンB1を食事に取り入れる。

7月23日(土)と8月4日(木)は「土用の丑の日」です。うなぎとお味噌汁で熱中症対策はいかがでしょうか？熱中症対策は、肌荒れ防止や健康増進、生活習慣病予防、イライラ感減少など心身の病気を予防する事にも繋がります。皆さんで対策していきましょう。

心と身体の悩みや相談を承ります。健康に関する啓蒙や社内の相談窓口開設、心身の両方から従業員の健康を支える産業医を探しているなどのご要望をお待ちしています！

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp 電話番号 : 011-209-0556

