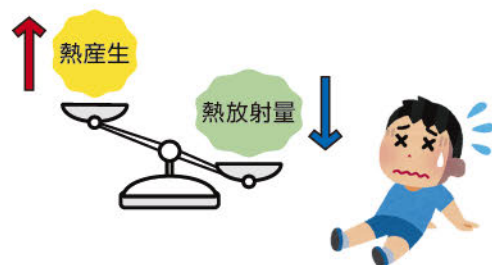


夏に負けないからだを作ろう!!

今年も暑い夏がやってきました。夏といえば気を付けたいのが熱中症。熱中症は暑さによって生じる**健康障害**のこと。

通常、脳の体温調節中枢の働きで、からだで作られる熱量と、放散される熱量のバランスをとっていますが、このバランスが崩れると熱中症になります。



熱中症にならないためには・・・

そこで行いたいのが、からだを暑さに慣らし、汗や皮膚の血液量を増やして十分に放熱できるからだをつくること。これを**暑熱順化**（しょねつじゅんか）といいます。暑熱順化はやや暑い環境で、ややきつと感じるような運動を続けると、2週間ほどで獲得できると言われています。



暑熱順化の手軽な方法

- ☒ 毎日30分、汗ばむ程度のウォーキングやサイクリングなど
- ☒ めるめのお風呂で汗ばむまで入浴
- ☒ 運動や入浴前後の水分・電解質補給



暑さに耐えられるからだづくりの暑熱順化は
1～2週間継続することが大切です!

熱中症から身を守るためには・・・

- エアコンを利用して**室温は28℃、湿度70%以下**を目安に調節しましょう! エアコンは安全のための命綱です。
- 睡眠時間をしっかり確保しましょう! 短時間の昼寝も効果的です。
- のどが渴いていなくても、1時間にコップ1杯程度の水分をとりましょう!
- 熱中症リスクの高い日は、不要不急の外出を控えましょう! 屋外にいる時は、こまめに休憩をとり、日傘や帽子を活用してできるだけ木陰を歩いてください。

屋外作業にはプレクーリングが効果的

プレクーリングとは、作業前や作業の合間（休憩中など）にあらかじめ体温を下げておく熱中症対策です。

作業中の体温上昇をおだやかにできる利点があります。

- 冷やした（凍らせた）ペットボトルをにぎる
- バケツや桶に水道水を入れて足をつける
- アイススラリー（細かい氷状の飲料）を摂取して、からだを内側から冷やす

お問い合わせ：福祉健康課 健康づくり係 ☎966-1207