

熱中症に注意しましょう

保健管理センター所長 松本 晃裕

暑い季節がもうすぐやって来そうです。昨年はかなりの猛暑でしたが、昨年7～9月に救急搬送された人は全国で約5万4千人で、うち死者は1648人にも達しました。昨年も屋外、屋内のスポーツ中に熱中症になるのではなく、自宅などで蒸し暑い部屋に我慢して長時間いて熱中症になる人が多数いました。

今年は電力不足で世の中でエアコンの設定温度を上げて28℃にするということが広く行われる予定ですが、そうすると熱中症になる人が増える可能性があります。例えば、エアコンを控えた満員電車などで倒れる人が増加する可能性も高いです。

節電下の熱中症予防のための緊急提言(日本生気象学会HPより)

- 1) 真夏になる前に暑さに強い体を作ろう。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる(少し汗をかくらいの)運動を1日30分間、週3回、4週間程度実施すると暑さに強い体になります。
- 2) スポーツドリンクを飲もう。喉が渇いたり、汗をかいたりしたら早めに水分補給をしましょう。
- 3) 衣服の工夫で暑さを防ごう! オフィスではノー上着・ノーネクタイの軽装を実行しましょう。戸外では反対に皮膚の露出を抑え、日傘やつば広の帽子などで日射対策を心がけましょう。
- 4) 冷却グッズを上手に使い、より快適に! 首や頭に水でぬらしたスカーフやバンダナを巻くと気化熱で体温を下げる事が出来ます。
- 5) 住まいの工夫で暑さに対応しよう! 樹木、緑のカーテン、よしず、すだれなどで日差しをふせぐこと、通風をするために窓を開けること、うちわや扇風機の風を体に当てることなど、工夫して下さい。
- 6) 外出時の注意で体感温度を下げよう! 屋外では日陰を選んで通行し、信号待ちなどで立ち止まる場合は、涼しい木陰建物の陰に入り日差しを防ぎ、風の通り道に身を置くことで体感温度を下げる事が出来ます。

ほけせん便り114号

平成23年6月20日発行

まず熱中症にならない予防が重要です!

35℃以上; 運動は原則として禁止。

31℃以上; 激しい運動や持久走などは中止

28℃以上; 積極的に休息をとり水分を補給する

体育館内で湿度がかなり高い時に運動すると、28℃前後でも熱中症になることは十分あります。剣道や柔道は分厚い衣服を着ながら運動しますので、特に注意が必要です。体重を量り、体重減少が2%以内になるよう、早めの水分補給が必要です。

自宅にはクーラーを設置し、暑い時は必ずそれを使いましょう。

リンク情報;

気象庁、暮らしに役立つ情報、熱中症に注意。高温注意情報(7月中旬予定) <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>.

環境省熱中症情報。 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

学内で熱中症を疑わせる症状が出た時は、保健管理センターを受診して下さい。また、体育館やグラウンドにも製氷機が置いてありますので、暑いときはそれを早めに使いましょう(但し、長時間氷を皮膚に当て続けると凍傷になる場合がありますので、注意してください。また保冷剤は直接皮膚に当てないようにして下さい。

ほけせん便り92号と107号も参考にしてください。