

## 夏の暑さに負けない身体をつくりましょう

夏になると体力や水分が奪われ、熱中症になりやすくなります。熱中症は、めまい・吐き気・頭痛・失神などの症状を引き起こし、最悪の場合、死に至ります。本格的な暑さになる前に、熱中症予防のために必要な「暑熱順化」を学び、身体づくりをしましょう。



しょうねつじゆんか

## 暑熱順化ってなあに？

徐々に暑さに身体を慣れさせることを暑熱順化と言います。これからの時期、身体が暑さに慣れていない状態で暑い日が増えると、熱中症になりやすく非常に危険です。暑熱順化が上手にできるようになると、同じ暑さ指数<sup>(\*)</sup>でも熱中症になりにくくなります。

※暑さ指数(WBGT)…気温・湿度・輻射熱などを用いて、人体が受ける熱ストレスの大きさを数値にしたもの

## 〈暑熱順化の方法〉

## ①早足ウォーキングやジョギング

「ややきつい」と感じるペースで30分を目安にしましょう。

## ②入浴

毎日40℃程度の湯船に10～15分浸かりましょう。無理をしないように注意してください。



汗をかく習慣をつけることが大切です。約2週間続けることで暑熱順化ができると言われています。汗がスムーズに出ることで、汗の濃さも薄くなるため、熱中症になりにくくなります。無理をせず、水分補給を忘れないようにしましょう。

## 熱中症予防のポイント！

屋外やエアコンがついていない屋内での運動は回避しましょう



締め付けないゆったりとした服を着ましょう



汗を多くかいたときは経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう



## 室内での熱中症にも注意！

熱中症は、外での活動や運動中だけでなく、室内でも起こります。めまいや頭痛、吐き気が出たら水分や塩分の補給、身体を冷やすなどして、涼しい場所に移動しましょう。無理に頑張ると短時間で重症化するのが熱中症の怖いところです。改善しない場合や、それ以上の症状が出た場合は迷わず救急車を呼びましょう。



環境省HP

## 地域献血へのご協力ありがとうございました

令和4年度に市内で実施した献血は、延べ634人にご協力いただきました



## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)