



暑くない始めが肝心！

## 「熱中症」の予防と対策



### 暑さに慣れるには時間が必要

熱中症といえば、真夏にかかるものと思っていませんか。実は、熱中症は毎年、梅雨明けの7月下旬～8月上旬に多く発生します。特にまだ暑さに慣れていない梅雨明けには、熱中症によって救急車で運ばれる人や亡くなる方が急増します。

人間は、体温が高くなり過ぎないように汗をかいて調節していますが、暑くなり始めてから3～4日たつと、汗をかいたための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。ところが暑くなってすぐはこの反応がまだスムーズにいかないため、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の急に暑くなった日などは熱中症になりやすいのです。



### こんな人は熱中症になりやすい

同じ気温や温度の下で同じように過ごしても、熱中症になる人とならない人がいます。また、同じ人でも熱中症になる場合とならない場合があります。その違いはどこにあるのでしょうか。

高齢者や乳幼児は体温調節機能が弱いため熱中症にかかりやすくなります。また、ケガや脳卒中の後、手術後などは、外出する機会が少ないこともあって暑さに体がなかなか順応しないため、熱中症のリスクが高まる傾向があります。そのほか、糖尿病や高血圧、心不全などの病気がある人は、病気そのものや、症状を抑える薬が汗をかき機能を低下させることがあるため、熱中症にかかりやすいといえます。



### こんな時は熱中症になりやすい

熱中症の発症にはその日の体調が影響するので、同じ人でも体調によっては熱中症にかかる危険性が高まる場合があります。急に暑くなった日や、暑いところで活動する日には、熱中症にかかりやすい状態になっていないか、下記でチェックしてみましょう!!

- 風邪などで発熱していないか
- 二日酔いをしていないか
- 寝不足になっていないか

- 下痢をしていないか
- 朝ごはんは食べたか

発熱、下痢、二日酔いはいずれも脱水症状を起こしやすい状態です。また、体温調節に欠かせない汗は、血液中の水分と塩分から作られるため、食事抜きの状態では汗をかきにくくなります。寝不足は自律神経の働きを低下させるため、体温調節機能がうまく働かなくなります。こんな時に暑いところで活動することは避けましょう。

裏面では・・・

熱中症にピッタリな便利グッズをご紹介します!!





# 熱中症におすすめのグッズ

①お菓子のような美味しさが評判！

## 塩分チャージタブレット



ドラッグストアやスーパーでもよく見かけるタブレット菓子。汗をかくことで失われた塩分を補給してくれます。「甘さ加減がちょうどいい」評判もよく、おやつ感覚で食べてしまうほど。ガリガリかんだ後に水を飲めば、まるでスポーツドリンクのようだとか。

②水分補給におすすめ！

## 塩むぎ茶



スポーツ、外出の際の水分補給に最適！汗をかいて失われた水分や塩分を適切に補給して熱中症を予防します。アイス・ホット・水出しとどのタイプにも対応。深煎り焙煎で香ばしい風味が飲みやすい。

③メディカルボックスの定番！

## 叩けば冷える 瞬間冷却剤



袋を叩くと袋の中の薬品が割れて化学反応を起こして瞬時に0度以下になります。軽量で携帯性もよく夏のお出かけには最適。スポーツ時のアイシングや急な発熱の時にも使用され、スポーツの現場ではメディカルボックスの定番となっている商品です。

④コスパ良しのアイテム！

## ビッグウイングしろくまのきもち



水に3~5分浸して首に巻けばひんやりした感触が得られます。安心リングがついて首を絞める危険もありません。繰り返し使えて環境にやさしく経済的なのも◎アウトドアや節電に最適です。

⑤夏のエチケットに！

## どこでもアイスハンシャツミスト



衣類にシュッと一吹きするだけ！衣類についたクール成分からさわやかな冷涼感が得られます。携帯性に優れたキャップ付きスリムボトルなのでカバンの中にもスッキリ収納。消臭効果もあり、どこでも使えるので夏のエチケットとして備えておきたいアイテムです。

⑥被るたびに涼しくなる！

## ゲットコールス かぶるだけで頭がひんやり帽子



気化熱の放熱作用を利用することでかぶるだけで涼しくなるキャップです。保水部分に水分を補給し、その水分が蒸発する際の気化熱の放熱作用により涼感を得ることができます。蒸発しきっても水分を補充することによって繰り返し効果を実感できます。

こまめな水分！  
ほどよく塩分！

