

熱中症は真夏だけではない！ 早めの熱中症対策を！

熱中症になりやすいのは、真夏の気温が高いときだけとは限りません。
これからの梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期でも注意が必要です。



暑さが本格化する前に、**暑熱順化**で 熱中症に負けない体づくりをしよう！

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れて熱中症になりにくくなることです。個人差はありますが、暑熱順化には数日から2週間程かかり、できていないと熱中症のリスクが高まります。
暑さが本格化する前から日常生活に運動や入浴を取り入れ、体を暑さに慣れさせましょう。

▶ウォーキング・ジョギング

帰宅時に一駅分歩く、できるだけ階段を使用する等、意識して少し汗をかくような動きをしてみましょう。



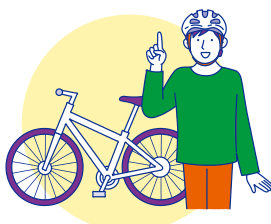
▶筋トレ・ストレッチ

室内でも筋トレやストレッチで汗をかく機会をつくってみましょう。



▶サイクリング

通勤時や買い物等、日常生活の中で自転車を活用してみましょう。



▶入浴

シャワーのみで済ませず、湯舟にお湯をはって入浴しましょう。



熱中症による緊急搬送人員が増えています!!

昨年5月から9月までの熱中症による緊急搬送人員は全国で9万7578人でした。
これは、平成20年以降で最も多い搬送人員です。適切な対策を実施することで、熱中症を防ぎましょう。

- 熱中症警戒アラートを活用しましょう
- 日中に限らず、夜間もエアコンを使用しましょう
※夜でも熱中症のリスクがあります。
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則中止、又は延期しましょう
- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
※高齢者は暑さを感じにくいいため、特に注意が必要です。