

熱中症は梅雨明け後に急増傾向

熱中症対策で快適に夏を過ごそう！

GW中に早くも 熱中症発生者が多数

夏の体調管理面で気をつけたいことの1つはやはり、熱中症です。政府では熱中症にかかる人が急増する7月（1日～31日）を「熱中症予防強化月間」と定めています。症状が進むと命にかかわることがある熱中症ですが、適切な予防法で防ぐことができます。熱中症対策をしっかりと行いましょう。

熱中症は例年、梅雨明け後

に急増する傾向にあります。しかし、10連休の人も多かった2019年のゴールデンウィーク中に、早くも熱中症による救急搬送人数が342人（速報値）あったと消防庁が発表しました。そういった意味では早めの対策が必要です。

本人の意識次第で行える熱中症の予防法はいくつもありますが、何と言っても水分・塩分の補給が大切です。のどの渇きを感じた時は既に体内の水分は不足しています。のどの渇きを感じなくても、こ

まめに水分をとりましょう。また、汗には1リットルあたり2～3グラムの塩分が含まれています。たくさん汗をかいた時に水やお茶だけを飲んでいると、体の塩分濃度が下がり、筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。スポーツドリンクなどで、適量の塩分をとりましょう。イオン飲料やナトリウム40～80ミリグラム（100ml中）を含んだスポーツドリンク等ならば、水分と同時に適量の塩分を摂取できます。

服装にも気をつけることが大切です。首まわりは熱の放出が多い部分なので、締め付けないようにして、通気性の良い服装を心がけましょう。また、保冷剤やすだれ、うちわなどを使ったり、首のまわりに冷たくしぼった濡れタオルを巻いたりするなど工夫してみましょう。

一般的に、高齢者や子どもは一般成人と比べて熱中症にかかりやすいと言われていています。各家庭で熱中症への備えについて話し合うなどして、健康に夏を過ごしたいものです。

日頃の健康管理による熱中症対策

- ①適度な運動で汗をかきましょう
- ②睡眠不足や二日酔い、風邪気味のときは要注意
- ③部活動中の熱中症が多発しています
- ④屋内では窓や扉を開け換気をよく行いましょう

●あなたのパートナー

千葉県船橋市芝山5-44-1フォレスト芝山3F
TEL：047-468-2141

株式会社あんしん保険