

【第19回】けんぽの保健師コラム～熱中症の予防方法を学ぼう～

皆さまこんにちは。

第19回は黒沢が担当します。

今年は全国的に梅雨が短く、猛暑日が多数観測されていますが体調はいかがですか？

梅雨明けは体が暑さに慣れていない為、熱中症には特に注意が必要です。

正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

一緒に熱中症の予防方法を学びましょう！

<熱中症の予防方法>

①シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

【水分・塩分・睡眠・食事・適度な運動】

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

☀️「水分」をこまめにとろう⇒20～30分ごとに、200～400mlの水分を補給しましょう。

☀️「塩分」をほどよくとろう⇒毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩をとります。経口補水液や味噌汁（冷たいと尚可）、梅干し、塩分タブレットなどで取りましょう。

※ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



☀️「睡眠環境」を快適に保とう⇒通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使用し、睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

☀️「バランスのよい食事」をとろう⇒主食、主菜（たんぱく源）、副菜を意識して食事を取りましょう。特に主菜（たんぱく源）を毎食取ることで低栄養を予防し夏バテしない体を作りましょう。



たんぱく源

②日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

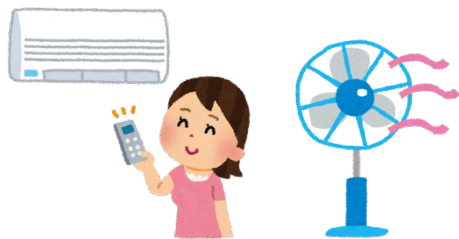
【身の回りで涼しく保つ工夫】

適度な空調で室内の温度を快適に保ち、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、外出時だけでなく庭やベランダにでる際にも帽子を利用して直射日光を避けましょう。

屋外で人との距離（2 m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合はマスクを外しても構いません。

☀️「気温と湿度」をいつも気にしよう⇒気温は同じでも湿度が高いと汗が蒸発しづらく身体から熱が放出しづらくなり熱中症にかかりやすくなります。

☀️「室内」を涼しくしよう⇒扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。



☀️「衣服」を工夫しよう⇒衣服は麻や綿など通気性のよい記事を選んだり、下着は吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

☀️「日差し」をよけよう⇒帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をさけましょう。また、日陰を選んで歩くようにしましょう。

☀️「冷却グッズ」を身につけよう⇒携帯型扇風機、冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通過しているところを冷やすと効率よく体を冷やすことができます。



熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。暑さが続きますが予防方法を実践して熱中症を予防しましょう！
それでは次回も、お楽しみに。

健保公式LINEを開設しました。まだお友達登録をされていない方は、様々な健康情報を発信していますのでぜひご登録ください！

LINEの登録は[こちら](#)から



友だち募集中。

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、
健康づくりに役立つ情報を配信いたします。

