

【第30回保健師コラム】～熱中症になりやすい人、なりにくい人の違いって？～

みなさま、こんにちは。今回は石田が担当いたします。

季節が過ぎるのは早いもので、あっという間に紫陽花の咲く季節となりました。

全国的に入梅が早まり、雨で肌寒い日もありますが、晴れると早30℃を越す日もあるなど、気温の乱高下が激しいです。みなさま、体力を消耗していませんか？


実は今の時期は、疲れやすい上に暑さに慣れていないため、**熱中症**にかかりやすい時期と言われています。



ここで、突然ですがクイズです！

昨年(2019年)の5月～8月の間に、熱中症で救急搬送された人の累計は、一体何人でしょう？

①約3万人 ②約5万人 ③約7万人

チッチッチチ…

正解は、③約7万人です！！(総務省発表資料より)

これは、平成20年の調査開始以降、3番目に多い搬送人員でした。また、前年度同期間の救急搬送人員と比べると2万人以上増加していました。

熱中症が増加した要因は、猛暑日が増えたことのみならず、早い時期＝暑さに慣れていない内に一気に気温が上がる日が出てきたことが挙げられます。

また、職場別に熱中症による死傷者をまとめた資料によると、運送業が第3位だったそうです！(厚労省発表)

救急車を呼ばずとも、「ちょっとクラっときた」「一休みしてなんとかやり過ごした」なんて経験をされた方も、多いのではないのでしょうか。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機構がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、

場合によっては死亡することもあります。

夏本番のみならず、今から注意が必要な熱中症。

日本気象協会の予報によると、今年の夏も全国的に概ね平均並みか平均以上の暑さになり、「猛暑日の頻度が増える可能性があり、厳しい暑さとなりそう」とのこと、夏が終わるまで気が抜けません。

近年にあつては、誰もが・どこでも・熱中症になる危険性があり、予防策を講じる必要がある、ということなのです。

予防のポイントは、①暑熱順化※、②翌日に疲れを持ち越さない、③体力をつけることです。

(※体を暑さに徐々に慣れさせること。体温調整機構をうまく働かせるために必要なこと)

以上のポイントを踏まえた【暑さに負けない体をつくる方法】についてご紹介します。

●睡眠時間を6～8時間は確保する

睡眠不足＝疲れが取れていない状態では、体温調節機構はうまく働きません。特に勤務前夜はしっかり眠りましょう。寝具を夏用のものに変える、冷房の動作確認など、来る暑い夜に備えることも大切です。



●1日3食しっかり食べる

朝ごはんを抜いて出勤している、なんて方は特に要注意です！バナナ一本、おにぎり一個でも朝ごはんを食べ、空腹状態で仕事をするにはないようにしましょう。また、いつも以上に偏食に注意し、栄養バランスの整った食事を摂ることも、疲れを溜めない体にするためには大事です（野菜が足りていない方は意識的に野菜を多く摂る、タンパク質不足の方は意識して肉や魚を摂るようにする、など）。



●適度な運動をする

運動不足の方は、適度に体を動かして体力を付けましょう。歩活は終わりましたが、引き続き歩数計アプリを活用し1日8,000歩を目指して歩くのがオススメです。毎日は無理でも、一日でも一歩でも多く歩くことを心掛けることが、習慣化させるヒケツです。



「暑熱順化」に一番有効なのは「汗をかくこと」です。汗をかくことで熱を逃がすことができ、体が暑さに対応するスイッチが入ります。一日中冷房の効いた部屋にいる、なんて方は、汗をかきづらくなっている可能性があるため、気候の穏やかな日は意識して体を動かすことが大事です。（夏本番では、早朝など屋外で運動出来るタイミングが限られてきます。今から始めるのがオススメ！）

また、こまめに水分・ほどよく塩分を摂る（※）ことも、熱中症予防には大事です。

※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、指示に従ってください。

今からどんな生活を送るかが、熱中症や夏バテになるか・ならないかの分かれ目になります。

有効な対策を講じて、夏の繁忙期を健やかに乗り越えましょう！

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>"

それでは次回も、お楽しみに。