

一本格的な夏になる前から「熱中症対策」

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。本格的な夏になる前から、真夏の暑さに耐えられる身体作りをしておきましょう。

熱中症予防に活かす

暑さ指数について

暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①温度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。 厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。 警戒 (積極的に休憩)
24～28℃	21～25℃	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。 ほぼ安全 (適宜水分補給)

なお、この指針はあくまでも『目安』であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病氣などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

～清涼飲料水が口腔内に与える影響～

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は、習慣的に飲み続けると「むし歯」や「酸蝕症」のリスクが高まるといわれています。聞きなれない言葉かもしれませんが、「酸蝕症」とは、飲食物に含まれる酸などによって歯が徐々に溶ける病気です。

最近、スポーツドリンクと水(又は、お茶)の両方を用意しておく「2ボトルストラテジー」が提唱されています。状況による飲み分けや口内リセット効果が期待できるからです。また、2倍希釈したスポーツドリンクであれば、飲んでも口内環境を悪化させない可能性を示す実験結果も報告されているようです。

この時季に大切なのは梅雨寒対策と暑熱順化

雨の多いこの時季には「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には急激に気温が上昇し蒸し暑くなることもあります。その日、その時の気温や湿度、行動に合わせて、体調を崩さないように工夫しましょう。

～梅雨寒対策のポイント～

ベストやセーター、ひざかけなどで調節をしましょう。



エアコンを「20℃ 強」に設定すると身体が冷えてお腹が痛くなっちゃうよ!

～暑熱順化のポイント～

6月は暑熱順化といって夏の暑さに耐えられる身体作りの準備期間です。暑熱順化しておくことで熱中症になりにくくなります。

- ① ウォーキングや自転車に乗る等の軽い運動や半身浴などで身体を動かし、汗をかく。
- ② 冷房の設定温度を高めにし、涼しい時間帯には外気を取り入れる。
- ③ 規則正しい生活をして、体力をつけておく。



身体が暑さに適応してきたときの身体の状態

- ・塩分の少ないサラサラした汗が出る
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

～マスクの着用時の熱中症に注意して!!～

高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離 (少なくとも2m以上) が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。また、屋外でマスクを外す時は、大きな声での会話や、近距離で向き合って会話をするのはやめましょう。

熱中症を予防するために

- ・息が上がるような激しい運動は避ける。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。(環境省: 一日あたり1.2L目安)
- ・大量に汗をかいた時は塩分もとる
- ・周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩する。

水分補給時に徹底してほしいこと

- ・周りの人と十分な距離を確保した上で、マスクを外します。
- ・マスクを外している間は、会話は控えましょう。

～熱中症警戒アラート、全国的に運用開始～

昨年度、先行実施された熱中症警戒アラートは、今年度からは全国を対象に、運用が開始されました。発表の基準は暑さ指数(WBGT)の値が33℃以上と予測された場合とされており、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。日出学園中学校・高等学校にはアリーナ1とアリーナ2に熱中症注意目安の表示がある温湿度計を設置していますので、確認してみてください。熱中症警戒アラートが発表されている時は屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は原則、中止や延期をし、発表がなくても身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋内外での運動の中止や延期を考えましょう。