



「夏前なのに熱中症？」



🌂 熱中症は真夏だけではなく、梅雨時期も要注意 🌂

💧 梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思われる方が多いと思います。確かに熱中症発生のピークは7～8月ですが、発生数が増え始めるのは5～6月なのです。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると熱中症発生リスクが高まります。

💧 気温が高なくても湿度が高いとリスクあり

湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいてもその汗が蒸発しにくくなります。体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまいますので、気温がそれほど高なくても熱中症のリスクが高まるのです。

💧 汗をかきやすい体づくりと、こまめな水分補給、湿度の高い日は換気を

梅雨時の熱中症を防ぐには、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をしやすくすることがポイントになります。シャワーではなく湯船でじっくり入浴するなどの対策がおすすめです。

また、「のどが渴いた」と感じる時にはすでに体内の水分が不足しつつあります。運動中や入浴中はもちろん、室内で静かに過ごしているときも、のどが渴く前に意識して水分補給しましょう。水分は一度にたくさん飲んで間をあけるより、少しずつこまめに摂るのがポイントです。

また、湿度が高く蒸し暑いと感じる日は、汗による体温調整が難しくなります。換気や除湿、エアコンをつける、扇風機に当たるなどして汗を上手に蒸発させるようにしましょう。

