

熱中症が怖い季節。既に救急搬送される事例も出ている。真夏になる前に適度な運動で暑さに体を慣らしておきたい。こまめな水分補給の徹底も必要だ。ひと夏を乗り切る備えや注意点はー。(松本大典)

備えは 注意点は

暑さに慣らすウォーキング



インターバル速歩お勧め 運動後の牛乳も効果

坂道を歩く已斐上歩こうかいのメンバー。運動で暑さに慣らしておけば熱中症になりにくい(広島市西区)

飲料を口に運ぶ。メンパーは熱中症知らずと声をそろえる。発足から約10年。月水金の週3回、午前9時から約1時間半かけて往復5キロのウォーキングに励む。5年以上前から続ける吉田郁子さん(84)は「日に当たってむしろ元気になる」と笑顔を弾ませた。創設50周年を迎えた。「暑さに体がなじむと血の流れがよくなつて汗も出やすくなり、体にもる熱をうまく放出できる」。学会の会長を務める島根大医学部の紫藤治教授(環境生理学)は、そうひもとく。



※日本生気象学会の指針を基に作成

熱中症

熱中症とは
高温多湿の環境で汗をかき、体内の水分や塩

分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいかなくなったりして起きる。立ちくらみや筋肉痛、吐き気などのほ

か、ひどくなるわけいか、意識障害なども命を落とす危険もある。記録的な猛暑とれた。去最多の1718人が亡くなり、7、9月で5万3443人が救急搬送された。

エアコン我慢無理は禁物

高齢者らこまめに水分を

節電意識が高まる中で特に懸念されるのが、エアコンを控えた室内で起こる熱中症。とりわけ高齢者は注意が必要だ。広島大病院高度救命救急センター(広島市南区)

の岩崎泰昌講師は「もともと体温調節の力が弱まっているうえ、トイレをこまめに控える人、気にして水分を控える人も多い。喉の渇きにも気がつくにくい」と高齢者のリスクを指摘する。

高血圧や糖尿病の患者も多く、糖分の多いスポーツドリンクより冷水を薦める。食事時はもちろん、おやつを食べるときや出掛ける前など「こまめに意識的に水分を取

てほしい」と強調。「知らず知らずのうちに脱水状態になっていることも多いので、周りからも声をかけを」と促す。

節電の大潮の中、エアコンの利用を控え過ぎるのも問題という。「熱中症予防に冷房は効果がある。ちょっとしんどいと思つたら、ためらわずチェックするべきです」と話している。

日本生気象学会が4月に改訂した「日常生活における熱中症予防指針」。本格的な夏を迎える前の朝夕の比較的涼しい時間帯に、「ややきつい」と感じる運動を1日30分以上、1〜4週間続けると暑さに強い体になると説く。

安心・安全