

熱中症を防ぐには



なぜ? どうして?

暑くて汗をたくさんかくと、体の外に熱を出す働きが弱まり、体内に熱がたまってめまいや頭痛などが起こる。ひどいときは意識がなくなり命を落とすこともある。小まめに水分を取り、暑さを避けることで予防できるよ

キーワード

節電…昨年の福島第1原発事故を受けて各地の原発が停止し、政府は夏場の節電を呼び掛けている。中国地方は7月2日から9月7日まで、2010年より5~3%の節電が求められている

真夏になる前にちょっぴりきつめの運動を毎日30分ほど続けると、暑さに強い体になるんだって。日ごろからしっかり外で体を動かして、元気に夏休みを迎えよう

汗かいたら小まめに水分

熱中症どう防ぐ?

ターゲット記事

熱中症が怖い季節になりました。既に救急車で運ばれる人も相次いでいます。真夏になる前に、暑さに体を慣らしておきたいですね。小まめに水分を取ることも忘れてはいけません。節電が求められていますが、エアコンの控え過ぎにも注意が必要です。

(6月20日付朝刊から)

総務省消防庁によると、熱り高め。これからはリスクはますます高まります。熱中症を予防するため、こまめに水分をとり、熱を外へ出すことが大切です。

人は5月28日から6月24日までで1393人、6月14日には、浅口市の職方の生徒8人が、運動場での体育会後に病院に運ばれました。

広島地方気象台の予報では、中国地方の7~9月の平均気温は平年並みか平年より低めです。

熱中症の一番の予防法は水分を取ることです。運動している時は、少なくとも20分おきに、コップ1杯ほどの水やお茶を飲みましょう。汗には塩分も含まれます。一度にたっぷり汗をかいたときは、塩や梅干しなどをなめるとよいでしょう。

お年寄りを中心に、室内でも熱中症は起こります。節電は大事ですが、エアコンの利用を我慢し過ぎないようにしましょう。日差しが強い場所や風通しが悪く湿度の高い場所、梅雨明け後は特に注意しましょう。

医学や気象学の研究者でつくる日本気象学会は、4月に「日常生活における熱中症予防指針」をまとめました。暑さが厳しくなる前に、強いつめ、体を冷やすために、「ややきつい」運動を1日30分、1~4週間続けようと呼び掛けています。

皆さんもしっかりと外で体を動かしましょう。運動した後に牛乳などの乳製品を取ると効果がアップするそうです。試してみたいかがでしょうか。(松本大典)

