



検査室だより

梅雨です。今年は例年に比べて遅い梅雨入りでした。ジメジメだけでも嫌なのに最近、経験のないような大雨が降ったりします。いつ何時避難してもいいようにご準備ください。備えあれば憂いなしです。

今年も暑い夏がやってきます。毎年「昨年より暑い」夏です。熱中症にならないためにこの時期私たちにできること、それは「暑熱順化」です。暑熱順化とは体が暑さになれることです。ヒトは運動や仕事で体を動かすと体温が上昇します。体温が上がると汗をかいたり、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がしたりして体温を調節しています。暑熱順化が進むと、汗をかく量が増えたり、皮膚血液量が増えて体の熱を逃しやすくなります。また、汗に含まれる塩分が少なくなり、熱中症になりにくい体ができあがります。暑熱順化には個人差もありますが、2週間程度かかります。そうです。「いつやるの?」「今でしょ!」。通勤時にひと駅分歩いたり、筋トレやストレッチをやるなど意識的に汗をかくように行きましょう。ゆっくり湯船に浸かるのもいいです。もちろん、暑熱順化をするときは自分の体調と相談して無理のない範囲で行ってください。暑熱順化できているかチェックしてみましょう。

| | | |
|-------------------------|-----------------|----|
| 入浴 (湯船に入る) | 2日に1回以上入浴している | 3点 |
| | 週に3日入浴している | 2点 |
| | 週に1、2日入浴している | 1点 |
| | 入浴することはほとんどない | 0点 |
| 運動 (汗をかく程度のもの) | 週に5日以上している | 3点 |
| | 週に3、4日している | 2点 |
| | 週に1、2日程度している | 1点 |
| | 運動はほとんどしていない | 0点 |
| その他の汗をかく行動 (運動・入浴以外) | 週に5日以上あった | 3点 |
| | 週に3、4日以上あった | 2点 |
| | 週に1、2日以上あった | 1点 |
| | 汗をかく機会がほとんどなかった | 0点 |

それぞれの点数の合計が…

| | |
|------|----------------------------|
| 7~9点 | 暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに! |
| 4~6点 | 複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切! |
| 3点 | 汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。 |
| 1~2点 | 体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意! |
| 0点 | 体が暑さに慣れていない状態。熱くなる前に暑熱順化を! |



7月26日からパリオリンピック、パラリンピックが始まります。めっちゃくちゃ楽しみな夏です。がんばれニッポン!

公衆保健協会 巡回技術

