

今年の「梅雨明け」はいつ頃でしょうか。梅雨が明けると「夏」到来です。この時期、心配なのが「熱中症」です。昨年の猛暑を覚えていますか。昨年度、熱中症で救急搬送された人は、例年の3～4倍だそうです。今年の暑さはどうでしょうか。とても心配です。

皆さんには、熱中症対策で、元気に夏を乗り切ってもらいたいと思います。

熱中症対策について

○ 夏の真っ盛りよりも危ない「暑くなり始め」

熱中症は、気温が上がれば上がるほど、発生しやすいと思われがちですが最も危険とされるのは、急に気温が上がったり、暑さがぶり返した日だと言われています。急激に暑くなった日には熱中症が急増し、その後、気温の高い状態が続いても減少するそうです。なぜなら、身体が暑さに順応するからです。梅雨が明けると、急激に暑さも厳しくなります。気をつけましょう。



○ 大切なのは、水分・塩分の補給（特に運動部の生徒）

水分・塩分は汗を出して体内の熱を外に出すために、なくてはならないものです。軽い脱水症状だと人はのどの渴きを感じません。だからといって水分の補給を怠ると、脱水状態に陥り熱中症になってしまいます。



水分が不足すると・・・脳への血流不足で、めまいや吐き気、頭痛等が起こる。

塩分が不足すると・・・筋肉のけいれんが起こる。

このため、塩分を含んだスポーツドリンクなどをこまめに飲むことが大切になってきます。20～30分ごとにコップ1～2杯程度飲むことが理想です。（のどが渴いていなくても！！）

☆ 0.1%～0.2%の食塩水

*ただ、塩水を飲んでも美味しくないので飲みたくないという人もいるでしょう。そういう人は、水を飲む時に、ひとつまみの塩をなめてみてください。塩水を飲むよりは、飲みやすいのではないのでしょうか。

☆ ナトリウム40～80mg / 100ml スポーツドリンク

*最近の飲み物には、ほとんど成分表が表示されていますので、スポーツドリンクを選ぶ時には、上記の条件を満たしているものを選ぶようにしましょう。

○ 十分な睡眠とバランスの良い食事

これは、熱中症に限ったわけではなく、健康な生活の基本です。特に朝食を食べていない人は、要注意です。普段食べていないという人は、少量からでも良いので、朝食の習慣をつけてください。

