



# 暑くなる前から 熱中症 対策

ID 1004477

夏だけでなく、「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」の蒸し暑くなつた時期にも熱中症は、多く見られます。

暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。 「暑熱順化」について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

問 健康増進課 ☎(626)1126



## 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くになります。

暑熱順化ができますが、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかを常に意識し、できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

### ／暑熱順化による体の変化／

■暑熱順化できていない時 ■暑熱順化できている時



- ▼皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい。
- ▼汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。
- ▼体温が上昇しやすいなど。



- ▼皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい。
- ▼汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。
- ▼体温が上昇しにくいなど。

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

## 「暑さ指数計」を貸し出します

暑さを見る化して、熱中症予防に役立てるため、「暑さ指数計」を無料で貸し出しています。

- ▼対象 市内の地域団体・事業所・行政機関など。
- ▼貸出期間 1週間以内。
- ▼その他 貸し出しを希望する場合は、健康増進課へお問い合わせください。

熱中症予防啓発動画「STOP! 热中症」を健康増進課YouTube「健康つつみやきチャンネル」で配信中です。ぜひ、ご覧ください。



▲STOP! 热中症①



▲STOP! 热中症②



## 暑熱順化するための方法

日常生活の中で運動や入浴をして、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

### ／日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活／

■ウォーキング (帰宅時に1駅分歩くなど)



▼運動目安 30分 (頻度目安、週5回)。

■ジョギング

▼運動目安 15分 (頻度目安、週5回)。



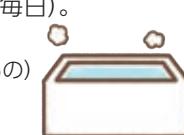
■サイクリング

▼運動目安 30分 (頻度目安、週3回)。



■適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

▼運動目安 30分 (頻度目安、週5回～毎日)。



■入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

▼頻度目安 2日に1回。

上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境などに合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

※ 日本気象協会推進 热中症ゼロへ「暑熱順化ポイントマニュアル」一部引用

## 熱中症避難所をご利用ください

問 保健所総務課 ☎(626)1104 ID 1004478

本市では、外出した際、一時的に暑さをしのぐために、ひと涼みができる「熱中症避難所」を開設しています。



熱中症避難所は右のスターが目印です。外出時の熱中症対策にぜひ、ご活用ください。

▼開設期限 10月22日。

▼施設情報 市HP、またはまちかど情報マップHPをご覧ください。



▲まちかど情報マップHP