

暑くなる前から

熱中症対策

☎ 1004477

夏だけでなく、「5月の暑い日」「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」の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。
☎ 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、暑さに強くなります。

しかし、一度暑熱順化ができて、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。

熱中症になりやすい状態



- ▼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。

熱中症になりにくい状態

「暑さ指数計」を貸し出します

暑さを見える化して、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「^{ストップ}STOP! 熱中症」を健康増進課公式^{YouTube}「健康つつみやきちゃんねる」で配信中です。ぜひ、ご覧ください。



▲STOP! 熱中症①



▲STOP! 熱中症②

暑熱順化に有効な対策

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

- ▼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 熱中症ゼロへ「暑熱順化ポイントマニュアル」一部引用

クーリングシェルターなどをご利用ください

☎ 保健所総務課 ☎ (626) 1104 ☎ 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やクーリングシェルターを開設しています。

熱中症避難所やクーリングシェルターは右の白くまのイラストが目印です。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21日。
- ▼施設情報 市☎、またはまちかど情報マップ☎をご覧ください。



▲まちかど情報マップ☎