



## 健康相談サービス、ご相談事例

### ・事例： ゆかわ りかさま（仮名）からご相談

早くも、熱中症に注意！と朝のニュースで聞くようになりました。確かに気温が高く、夏のように暑い日になりそうな日もありますが、日差しや室温も真夏ほどでもないのに、なんとなくピンときません。この時期だから気をつける熱中症対策ってありますか？

汗をかいても、まだまだ量も少ないので、水分補給といっても、おろそかになってしまいます。仕事も、屋外なら気をつけると思いますが、室内の場合は私のように油断する人も多いと思うのですが。




### ・看護師が回答いたしました。

朝のニュースで「熱中症」に注意、と聞く日が増えてきましたね。おっしゃるとおり、「今の時期に熱中症？」と思われそうですが、この時期から熱中症には注意が必要です。

今頃から梅雨の時期は、室内では「湿気」がこもりがちになり、「暑い」と感じなくても「脱水」を起こす心配があります。

体が暑さに充分慣れていないため、体内に熱がこもって脱水を起こすことがあり、この時期も水分補給などの熱中症対策は大切です。

 ただ、あまりたくさんの水分を取りすぎると尿にでたり、消化が悪くなり、逆効果です。1時間に1回くらいを目安に、コップ一杯程度でしょう。


冷房を入れるには早い時期ですので、室内では上着やカーディガンなど、体温の調整ができる服装が良いと思います。

又、「除湿」は湿気がこもらず、気温が上がるのを防ぐことができます。

気温は、25度～28度、湿度は、55～65%を目安にするといいでしょう。

湿度が70%を超えると、熱が体内から出にくくなり、体内にこもってしまい熱中症を起こしやすくなります。逆に、40%より低くなると、冬場ならインフルエンザを起こしやすい環境といえます。

気温の変化が大きい時期ですので、こまめに室温と湿度を調整すること。室内では、上着や羽織れる衣類等で体温調整を工夫する事。

のどの渇きが無くても、1時間に1回程度を目安に水分補給をする事。 これらに気をつけて、梅雨時も脱水を予防して熱中症にならないようにしましょう。