

経営者・従業員のための

# 健康ひとくちメモ 24

暑い夏を元気に乗り切ろう！



(公財)福井県健康管理協会  
県民健康センター所長  
松田 一夫

福井の夏は暑くなっている！

気象庁の統計によれば、福井市の8月の最高気温は2011年から2014年の平均が50年前（1961年から1970年）に比べて1℃高い32・7℃、また最高気温が35℃以上の猛暑日も5日増えて6・8日となっており、福井の夏は以前より確実に暑くなっています。

熱中症には注意が必要

熱中症とは、高温などで身体の水分や塩分の調節機能が破たんし体温が異常に上昇した状態で、重症になると死に至ることがあります。熱中症は運動中や屋外だけでなく、屋内で多発し

ている（主に高齢者）ことを十分に認識すべきです。

予防対策をしつかりと

熱中症は予防対策が重要です。次のことに注意して下さい。

① 炎天下を避け、こまめな休憩と水分補給をする

熱中症情報で嚴重警戒や危険となっている時間帯には不要不急の外出・炎天下での運動を避け、屋外や高温下で仕事をする際は木陰や涼しい部屋でこまめな休憩と水分補給をしましょう。屋内であっても汗をかくと水分とともに塩分も失われます。水・お茶に加えて塩飴等で塩分を補給しましょう。また、スポーツドリンクでの補給が最も手軽ですが、水1リットル＋食塩

小さじ半分＋砂糖大さじ4杯半を混ぜれば、経口補水液も簡単に作れます。

② 十分な睡眠をとる

十分な睡眠がないと、暑さで弱った身体を回復できません。

安眠するために、エアコンを使いましょ。タイマー設定で夜中にエアコンが切れると急速に室温が上がリ、暑さで目が覚めてしまうので、熱帯夜にはエアコンを少し高めに設定して朝までつけっ放しにし、タオルケット等で冷えを防ぎます。

③ ビタミン・ミネラルを摂る

うなぎや豚肉には、疲労を回復させるビタミンB1が多く含まれます。また夏の緑黄色野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれているので、意識して摂りましょう。

④ 熱中症になった場合は素早い

対応を

高熱下で体調不良となった場合は、まず熱中症を疑って木陰や涼しい部屋で身体を冷やし、冷たいスポーツドリンクを飲ま

せませす。意識が無い場合や自分でペットボトルの蓋が開けられない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

中強度の運動を

暑くても一日中クーラーの効いた部屋で過ごすのではなく、運動で汗を流すことも大切です。ただし炎天下は禁物。朝や夕方にししましょう。群馬県の「中強度」研究では1日8、000歩、そのうち中強度の運動を20分以上行うことが健康づくりに効果的との結果が出ました。また米国アイオワ州立大学からは、1日5分間のゆっくりとしたジョギングでも死亡率が低下することが報告されました。涼しい時間帯に短時間でも少々きつい運動をして暑い夏を乗り切して下さい。

