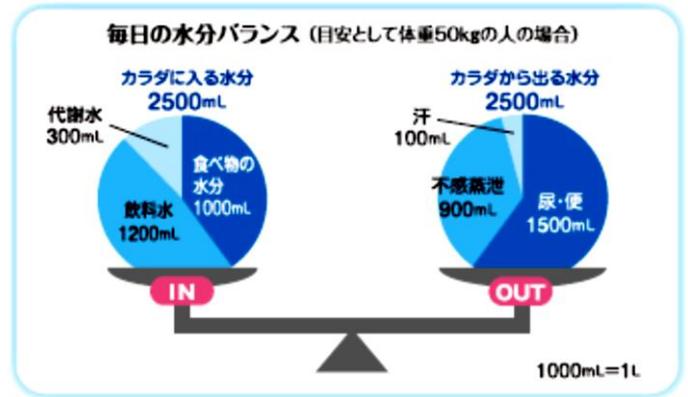


熱中症は予防法を知っていれば防げる！

熱中症とは、高温環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ(脱水症)、体内の調節機能が上手く働かなくなることで発症する障害の総称です。熱中症が他の病気と違うのは、予防法を知っていれば防ぐことができることです。下の Q&A でポイントを確認してみましょう。

Q 1. 朝食を食べていない人はなんで熱中症になりやすいのか？

A. 体に入ってくる水分は、飲料からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。1日に身体に入る水分の約半分が、食べ物の水分と食べ物の代謝による水分と言われています。食事をするのが大事な水分補給のタイミングとなっているため、朝食を食べていない人は、食べている人に比べると脱水状態になりやすい状態となります。



Q 2. 寝不足の人はなんで熱中症になりやすいのか？

A. 人間は寝ている間に、体の機能を整えています。体温調節機能もその一つです。人間は体温が上がった時に、汗をかくことと、皮膚の血流を増やすことで、体の熱を外に逃がしています。寝不足の状態では、この体温調節機能がうまく働かないため、熱中症になりやすくなってしまいます。皮膚や顔が赤くなることは、皮膚の血流量が増えている証拠です。

Q 3. 感染症対策をしながら熱中症を予防するポイントは？

A. 今年は3つの㊤㊶を意識しましょう！

距離を㊤㊶

人とはなるべく密にならないように、距離をとりましょう。

マスクを㊤㊶

運動時、暑いと感じたとき、苦しいと感じた時には、人との距離をとってマスクを外しましょう。

水分を㊤㊶

のどが渇くと感じる前に、こまめな水分補給が必要です。マスクによって、のどの渇きを感じにくい可能性があるので意識して水分をとりましょう。



