

今年の夏も熱を逃がそう!

人間は体内で熱を作り出して生きています。

体の中にたまった熱を外に逃がすことで、体温を一定に保ちます。

しかし、**気温や湿度が高くなると熱を逃がしにくくなり、体に熱がたまりやすくなります。**

特に気温が体温を超えるような暑さでは、外からの熱の影響も受けやすくなります。

近年は地球温暖化の影響で猛暑日や酷暑日が続き、

体にたまった熱が原因で体の不調「熱あたり」を訴える人が増加しています。

3つの「熱あたり」基本対策を毎日の生活に取り入れ、

今年の夏も熱を逃がして、元気に過ごしましょう!

基本対策

01

「熱」をためない（熱を逃がす）

水・塩分の補給

体の中の熱を外に逃がすためには汗をかくことが大事です。

しかし、汗と一緒に、体の中の水分も出てしまうため、上手に水・塩分補給をしましょう。



水の補給

水は一気に飲むのではなく、こまめに飲みましょう。一気に水を飲んでしまうと、体が満たされたと思って勘違いをして、逆に体から水分が出てしまいます。

屋外 目安として20~30分に1回、100ml程度の水を補給

室内 1日に180ml/コップ1杯×8回を目安に水を補給

塩分補給

大量の汗をかいたときには、意識して塩分を補給することが必要です。

味噌汁もおすすめです。



アイススラリー

アイススラリーは、細かい氷と液体が混ざった、完全に凍っていない飲料のことで、飲むと体を効率よく冷やすことができます。

特に、**運動前や炎天下での活動前に飲む**ことがおすすめです。



首筋やわきの下を冷やす

太い血管を冷やすことで、体にたまった熱を外に逃がし、体温を下げる効果が期待できます。

氷や氷嚢(ひょうのう)、市販のネッククーラーなど活用するのもよいでしょう。



ハンディファンを使う

ただし、35℃を超えるような気温の高い中では、ファンからの熱風を受ける場合もあるため、**30℃前後の場合に使用**しましょう。



「熱」にあたらない（熱を避ける）

日中、外に出るときは、太陽からの熱を避けることが大事です。

日傘や帽子を着用する

日光からの直接の熱を避け、**日傘や帽子**を活用してください。**日傘は内側が黒いもの**がおすすめです。



熱をためない服装

汗を吸収しやすく、速乾性のある素材で、**通気性のあるゆったりめの衣類**を選びましょう。

また、熱を吸収しやすい**黒系統の色**は避けましょう。



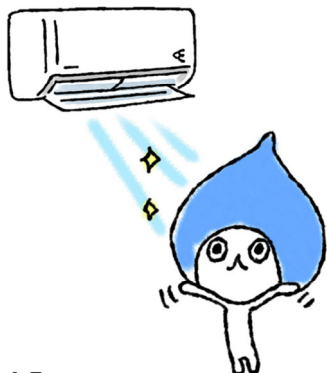
「熱（の疲労）」から回復する

翌日に疲れを残さないために、昼も夜も涼しい環境で熱を上手に逃がしましょう。

【外出時】

ときどき涼しい場所で休む

屋外で長時間過ごす時は、体の奥の温度が上がりすぎる前に**ときどきエアコンのある涼しい場所で休み、体の熱を逃がしましょう**。移動中に役所や図書館など公共のクールスポットがない場合は、商業施設の休憩スペースや、喫茶店、カフェなどを上手に利用しましょう。



【帰宅時】

まずエアコンで体の奥の熱を逃がす

暑い日は外を歩くだけで、体の奥の温度が高くなります。体の奥の温度を高いままにしておくと、体がだるくなるなどの不調が出る場合があります。**暑い外から帰ってきたら、まずはエアコンをつけっぱなしにして、体の奥の熱を逃がしましょう**。

【寝る前】

エアコンで寝室を冷やしておく

人の体には睡眠のリズムがあり、眠るときに体の奥の温度をゆっくり下げながら眠りに入ります。体の熱を外に逃がすことで、自然と眠くなるためです。そのため、**暑い夜は、寝る前からエアコンをつけて寝室を冷やしておく**ことをおすすめします。

【睡眠中】

エアコンは朝までつけたまま寝る

睡眠中もエアコンは朝までつけたままにしましょう。涼しい環境を保つことで睡眠の質が高くなり、疲労回復が期待できます。寒く感じるときは、薄手の長袖や掛け布団、タオルケットを使うなどして、体が冷えすぎないようにしましょう。

