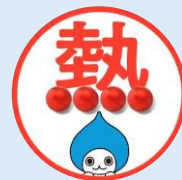


# 新しい夏とのつきあい方 ～ 熱あたり対策 ～



最近では、ニュースでも「地球がまるで沸騰しているようだ」と言われるほど、世界中で気温が異常に高くなっています。暑さに慣れている高校球児でさえ、暑さで倒れるなど、異常な気温の高さで、これまでと同じ生活をするのが段々と難しくなっており、異常気象が新しい日常となりつつあります。新しい夏とのつきあい方として「熱」あたり対策が重要になります。

暑さで体の不調を感じることはありませんか？

あなたのその不調、実は“熱”による「熱あたり」かもしれません。

体の中の余分な熱をうまく体の外に逃がせないと、熱は体の中にたまっていき、体の不調をおこします。その不調が「熱あたり」です。また、その不調がひどくなり、病院で診断されるのが「熱中症」です。

3つの「熱あたり」基本対策を毎日の生活に取り入れ、熱あたりしない夏にしましょう！

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。

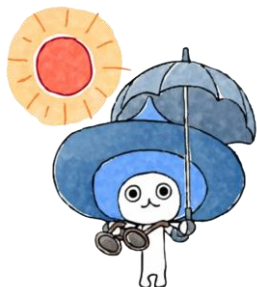


## 「熱」にあたらない（熱を避ける）

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

体が疲労している場合は、次の日に疲れを残さないことが大事です。そのためには毎日の「睡眠」と「食事」が大切です。

## 睡眠時には、エアコンをつけっぱなしと水の補給

近年の暑さが厳しい夏の夜は、**エアコンはつけっぱなし**で寝てください。もしエアコンをつけっぱなしで寝て、寒いと感じる場合は、**衣類や寝具で調整**しましょう。寝る前には、必ず**コップ1杯**を目安に水を飲みましょう。



## 食材や食べ物で疲労回復を促す

特に**旬の野菜やフルーツ**は、体の中に**たまった熱を外に逃がす作用がある**ため、積極的に取り入れましょう。

カリウムを多く含む食材



海藻類、ホウレンソウ・キュウリなどの野菜、バナナやスイカなど。

ビタミンB1を多く含む食材



豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、きのこ類など。

ビタミンCを多く含む食材



赤・黄ピーマン、キウイフルーツ、アセロラ、ジャガイモなど。

クエン酸を多く含む食材



梅ぼし、レモン、ゆず、酢など。

たんぱく質を多く含む食材



肉、魚、卵、納豆、豆腐など。

ヨーグルト



体内の水分を保持し、腸内環境を整え、夏の食欲や免疫機能を維持してくれます。

「熱あたり」にならないために、日常生活でどの程度熱が体にたまりやすいか、あなたの普段の生活環境や習慣の「熱あたりリスク」を診断してみよう！

詳しい対策や「熱あたりリスク診断チェックリスト」は、**こちらのQRコードより**

