



みなさんこんにちは！

毎日、暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？  
長雨、豪雨のあとは、毎日体温を超えるような気温の日々が続いています。この時期の草刈り、泥上げ等の屋外作業には、十分な熱中症対策が必要です。今回は、熱中症対策についてお知らせします。



## 熱中症対策

### 〈熱中症はどのようにして起こるのか〉

・熱中症を引き起こす条件は、環境・行動・身体の調子によるものが考えられます。それらのうちのさまざまな要因が、カラダの調節機能のバランスを崩し、熱中症になります。

**環境**： 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、締め切った屋内などがあります。

**行動**： 激しい労働や運動、長時間の屋外作業などがあります。

**身体**： 持病がある、低栄養状態、二日酔いや寝不足といった体調不良などがあります。

・正常な体温調節機能をしていると、体温が上昇しても、調節機能が働いてカラダから熱を逃がします。調節機能のバランスの破綻が起こると、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れどんどんカラダに熱が溜まって熱中症になります。

### 〈熱中症対策と予防〉

#### 【水分を】こまめにとろう

・のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

#### 【塩分を】ほどよく取ろう

・過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

#### 【睡眠環境を】快適に保とう

・通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

#### 【丈夫な体を】つくろう

・バランスのよい食事やしっかとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

#### 【コロナ対策】とのバランス

##### 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を。

