

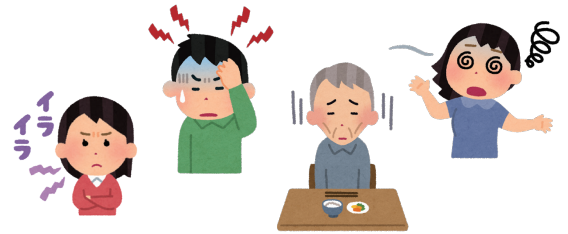
夏バテと熱中症

夏バテ編

夏バテとは夏の暑さにともなう身体的な不調の総称であり、夏負け・暑気あたりなどと呼ぶこともあります。

夏バテの症状

疲れやすい、倦怠感、イライラする、食欲不振、
体重減少、睡眠不足、頭痛、立ちくらみ・めまい、
むくみ、下痢・便秘 など



原因

夏バテの原因として多いのが、外気温と室温の急激な変化による自律神経の乱れです。猛暑の屋外からエアコンで冷えた室内に戻るなど、温度差の大きい屋外と室内を行き来することにより、自律神経に大きな負担がかかることとなります。自律神経の働きが乱れることで倦怠感や食欲不振、睡眠不足など全身にさまざまな症状を引き起こします。

夏バテの予防

(1) 空調管理・体温調整を意識しましょう

- 室内温度は28℃を目安に調節しましょう。
- エアコンの温度調節ができない場所では、エアコンの風が直接当たらないように風向きを調節し、上着を羽織る、厚手の靴下を履くなど工夫しましょう。






(2) 良質な睡眠を心がけましょう

- 自律神経の乱れを整えるには睡眠が欠かせません。毎日6～8時間の睡眠時間を確保しましょう。特に入眠後最初の3時間程度は、体を修復してくれる成長ホルモンの分泌が高まります。
- 暑さで眠れない時は、エアコンを使うなど工夫しましょう。



(3) 食事に含まれる栄養素にも注目しましょう

- ビタミン B1 …「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、不足すると疲労感や倦怠感、食欲不振などが表れます。
多く含まれる食材…豚肉、落花生、ごま、ウナギ、大豆、玄米など 
- ア リ シ ン …ビタミン B1 と共に疲労回復に役立つ成分です。ビタミン B1 の吸収を助ける働きがあります。
多く含まれる食材…にんにく、玉ねぎ、ねぎ、ニラなど 
- タンパク質 …血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。
不足すると免疫機能の低下やスタミナ不足になってしまいます。
多く含まれる食材…肉類（鶏肉）、魚類（まぐろ）、卵類、乳製品、大豆製品など 

■熱中症編

昨年に引き続き、今年の夏も新型コロナウイルス対策としての夏場のマスク着用が予想されます。マスク着用下での熱中症予防のため、今一度コロナ禍における熱中症対策について確認しましょう。

コロナ禍における熱中症予防行動のポイント

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効である反面、着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を心がけましょう。

周囲の人との距離（少なくとも2m以上）を十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行いましょう。



(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。



厚生労働省から熱中症予防に関する情報が配信されていますので、こちらもご確認ください

<「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント>

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

～ 換気機能のない冷暖房設備を使っている商業施設等の皆さまへ ～

熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000640913.pdf>

～熱中症警戒アラートの運用がスタートしています～

令和3年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」が全国でスタートしています。この熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

(環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症警戒アラート：<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>)

熱中症警戒
アラート

