



予防救急だより

夏号(第35号)
発行:消防救急課
(51-3101)



救急車を呼ぶような大事に至らないように、普段の生活の中に取り
入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します♪

「暑さに慣れる」?

暑さも年々厳しさを増しています。市民の皆様も、水遊び、日陰の利用、運動やお出かけの際のこまめな水分補給、薄着、暑い日に無理をしない、扇風機やクーラーの活用など、様々な対策を行い、夏を乗り切ろうとしているのではないのでしょうか。そのような時「暑さに慣れた」なんて会話を耳にすると、思います。「暑さに慣れる」とは「暑熱順化」を意味します。皆さんはこの「暑熱順化」という言葉を知っていますか。



★暑熱順化(しょねつじゅんか)

熱中症は、梅雨の合間の突然気温が上がった日や蒸し暑い日など体が慣れていないために起こったりします。人間の体は、暑さに対して徐々に慣らすことで強くなります。これを「暑熱順化」と言い、適応するには、数日から2週間程かかるといわれています。

夏モードの体づくりを！！



- ・汗をかくような運動(30分程度のウォーキング)
- ・冷房をつけすぎない環境
- ・シャワーでなく湯船につかる環境 など無理のない範囲で汗をかく工夫をして少しずつ体を暑さに慣れさせ暑さに強い体を作っておきましょう！



★「暑さに慣れてきたサイン」チェック！！

汗の原料は血液中の水分や塩分！

適度な外出や運動を行い、こまめな休憩、水分補給で上手に

汗をかき、体を暑さに慣れさせ、夏を乗り切りましょう！！

- ・汗のかき始めが早くなる(低い気温で汗が出る)・汗の量が多くなる。(熱が逃げやすくなる)
- ・ベタベタ汗がサラサラ汗に変化 (暑さ慣れにより汗に含まれる塩分が少なくなるためサラサラに→脱水を防ぐことができる)

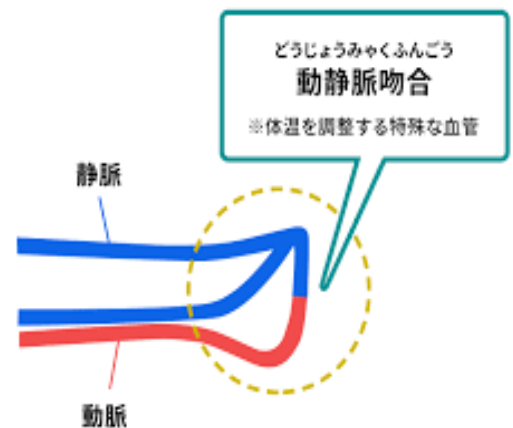
★予防では、体温が上がらないように体を冷やすことが大切。体温を下げるには腋の下、首筋、そけい部を冷やすことに「**手のひら**」を加えましょう。

*「手のひら」には、体温低下機能があります。

AVA(動静脈吻合)という特別な血管があり、普段は閉じているのですが暑くなると開通して放熱し体温を下げようとする機能です。体を内部(体幹部)から冷やす効果があります。 *足の裏やほほにもAVAが多くあります。

★内容

- ・同じ場所を冷やし続けることで効果UP！
- ・10分程度は継続
- ・15℃程度の冷たさが最も効果的
- ・手に持てるペットボトルなどが扱いやすい。
- ・保冷剤を薄手のタオルなどで包むと冷えの調整ができる



予防対策ですので、熱中症の症状が出ているときは速やかに全身を冷やすことが重要で、意識状態が悪いなど緊急と感じたら119番通報しましょう！

