

アップル保険からの

# くらしの情 報 誌

## 夏、熱中症対策をしっかりと！

### 熱中症予防には水分補給 と塩分補給が大事

夏期には4万人前後の方が熱中症で救急搬送されるなど、この時期は熱中症対策が必要になってきます。また、近年、熱中症は職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子供から高齢者まで幅広い年代層で発生しています。そのため、政府では熱中症にかかる人が急増する7月（1日～31日）を「熱中症予防強化月間」と定めています。

日本体育協会では気温に応じて、熱中症予防のための運動指標（WBGT、℃）を設けています。WBGT 21℃未満はほぼ安全。「通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意」としています。21～25℃は注意。「熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する」としています。25～28℃は警戒。「熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる」としています。28～31℃は嚴重警戒。「熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人や暑さに慣れていない人は運動中止」としています。3



1℃以上は運動を原則中止。「特別の場合以外は運動は中止する。特に子どもの場合は中止すべき」としています。

熱中症の予防には、「水分補給」が大切です。喉の乾きを感じる前に、こまめな水分補給を行いましょう。特に、高齢者の方は、暑さを感じにくく、室内でも熱中症になることもあるので十分注意しましょう。