

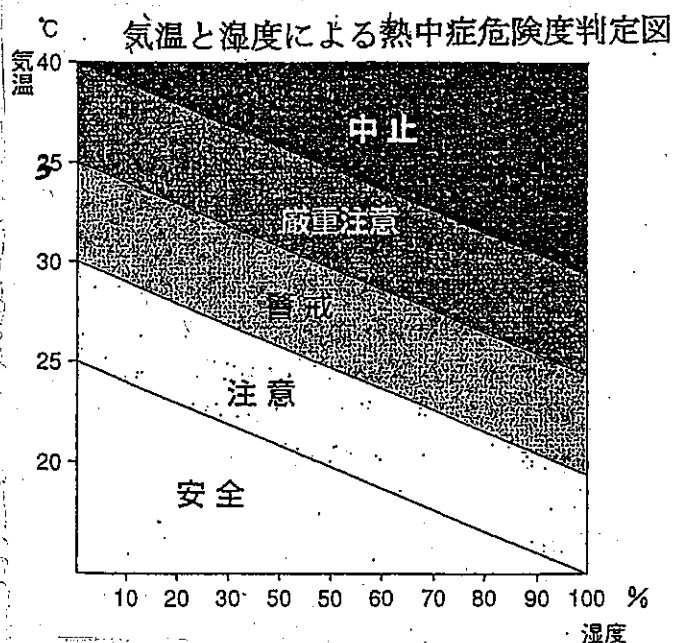
令和3年6月17日
県立明石西高等学校
保健室

今年は観測史上最も早い梅雨入りになりました。梅雨明けは例年とおりではないかと言われて
います。雨が降ったかと思えば、真夏ように熱い日もあり、暑さに慣れていないため体調を崩しや
すくなります。規則正しい生活をして、梅雨にも暑さにも負けない体を作りましょう。

熱中症～梅雨の今だからこそ、注意～

梅雨の時期は曇りや雨の日もあり、蒸し暑い日が続きます。本格的に暑くなる真夏はもちろんで
すが、湿度が高い梅雨の時期も熱中症に注意が必要です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が
うまく働かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。人は運動などで体を動かす
と、体内で熱が作られて体温が上昇しますが、汗をかくことなどで体温を調節しています。体が暑さ
に慣れていないこの時期は、体温調節をする体の準備が不十分なため、上手に汗をかくことがで
きずに熱中症になりやすいとされます。梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなったときは、特に注
意が必要です。汗が蒸発するときの気化熱(液体が蒸発して気体になるときに周囲から吸収す
る熱)が体の熱を奪って、体温を下げる働きをしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体
の中に熱がこもりやすくなります。梅雨の時期は湿度の高い日が多くなるので、気温だけでなく湿度
も確認して、エアコンなどで室温と湿度を適切に調節することが大切です。



- ・中止: 特別の場合を除き運動は中止
- ・嚴重注意: 持久走や激しい運動は避ける。積極的に休憩し、水分を補給。
- ・警戒: 積極的に休憩し、水分を補給。激しい運動では30分毎に休憩。
- ・注意: 運動の合間に水分を補給。
- ・安全: 必要に応じて水分を補給。

かくれ脱水に注意

私たちの身体は、体重の約60%相当が水分と塩分(電解質)が混ざった体液からできています。
「かくれ脱水」とは、脱水症の一手手前で、身体に必要な体液が減っている状態。そこに「暑さ」が
加わると熱中症になります。特にこの時期は湿度が高いため、汗がうまく蒸発しません。そのため脱
水症(熱中症の初期症状)になりやすい傾向があります。また、常時マスクをつけていると、口元が
湿つてのどが渇きにくく、のどが渇いている感覚(口渇感)も鈍ります。そのため、いつもより水分をと
らない人が多くみられます。熱がこもり、呼吸しづらいなど、身体に負担もかかります。

〈チェック〉～一つでもチェックがいたら隠れ脱水症の疑いがあります～

- 指先や手のひらが冷たくないか
→脱水症状になっていると、血行がわるくなり、手のひらが冷たくなります。顔に手を当ててみて、熱く感じるようなら手のひらが冷たいこととなります。
 - 手の甲をつまむと盛り上がった皮膚がすぐに戻らない。
→脱水症状になると、皮膚の弾力がなくなります。
 - 口の中が乾く→脱水症状になると唾液が減るので、口の中が乾いたり、舌を鏡で見ると乾いていることがあります。
 - 親指の爪を強く押してみても白い状態からピンク色に戻るまでに3秒以上かかる。
→手の血流が悪くなり、脱水になっている可能性があります。
- ※上記以外でも「トイレの回数がいつもより少ない」なんていうのも目安になります。



脱水症状を防ぐには、室温 28° 湿度 70%を超えないようにしたり、定期的にスポーツドリンクや
経口補水液などを使って水分と一緒に塩分やミネラルを摂ることが必要になります。

「生活習慣の改善」

熱中症予防法の結論は、「規則正しい生活」です。熱中症になった状況を観察すると、実は朝
食を抜いていた、寝不足のまま運動したなど、生活習慣に関わる例が多くみられます。朝決まった
時間に起き、三食しっかり食べ、身体を動かして、水分を保持する能力がある筋肉をつける。つまり
「食事、睡眠、運動」という結論になります。
また脱水症によって汗が出なくなり、身体に熱がこもって体温が上昇するのが熱中症ですが、この
体温調節の機能をコントロールするのが自律神経です。自律神経は、規則正しい生活を送ること
でリズムが整います。

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう