

【暑熱順化に有効な対策】

実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で 運動や入浴をすることで、汗をかき 体を暑さに慣れさせることが必要。(図5) 暑熱順化には個人差もありますが **数日から 2 週間程度**かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えることが大切です。

熱中症に特に注意が必要なのは、体が暑さに慣れていない状態で 暑い日が続く時期に多発します。特に 梅雨明け後には注意。自覚症状として 眩暈や顔のほてり・体の倦怠感や吐気・筋肉痛や筋肉痙攣などの熱中症が疑われる場合には、涼しい場所へ移動・体を冷やして水分や塩分の補給が必要です。症状が改善しない場合は、医療機関の受診を勧めます。



(図5)

5月下旬頃より 全国各地で30度以上の真夏日となりました。気象庁は 各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安として**熱中症ゼロへ暑熱順化前線**を出しています。(図6)



(図6)