

プレクーリングで熱中症予防



(図 2)

熱中症対策の1つに「プレクーリング」があります。これは、屋外の作業などを始める前に、あらかじめ体を冷やしておくことで、作業中に体温が上がるペースを緩やかにする方法です。プレクーリングには、2つの種類があります。(図2)

1つは、**体の内部から冷やす方法**です。冷たい物を飲むことで、体の内部から冷やすことができますが、おすすめは「アイススラリー」です。スポーツ飲料と、凍らせたスポーツ飲料を、ミキサーで攪拌して作ります。微細な氷と液体が混ざっているため、液体だけを飲む時に比べて、冷たさがゆっくりと体の内部に浸透します。水分だけでなく、塩分や栄養素も補給できますが、一度に大量に飲むと、胃に負担をかけるので、少しずつ飲みましょう。1回に100グラム程度、数回に分けて飲むのがよいとされています。

もう1つは、**体の外部から冷やす方法**です。保冷剤などが体に接触するように作られたクールベストや、ファンのついた上着を着るのもおすすめです。また、水の入った器に手や足を入れて、10分程度、冷やすだけでもプレクーリングできますが、水温は10～15℃が効果的で、温度が低すぎると血管が収縮してしまい、逆効果になります。他にも、休憩時間に、椅子に座り、手足を水につけながら、スプレーで全身に水をかけて扇風機で風を送ると、脱水状態が軽減されます。

プレクーリングは、いくつかの方法を組み合わせるとより効果的です。暑い中での作業でも、熱中症の予防効果があります。