

ほけんだより 7月

令和3年6月24日
三木市立三木東中学校
保健室

熱中症について学ぼう！ 「暑熱順化」

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

体を暑さに慣れさせることが重要なため、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ましょう。



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、暑さに備えましょう。

※あくまで目安となります。下記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません。

また、実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、特に熱中症に注意が必要です。

梅雨の晴れ間	梅雨明け	休み明け(お盆明け)
梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。	梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。	休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

参考・引用「日本気象協会」 <https://www.netsuzero.jp/>

暑熱順化についてもっと詳しく知りたい人はこちらへ→



暑さ指数 (WBGT) ってなに??

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温 湿度 輻射熱 の3つを取り入れた温度の指標です。

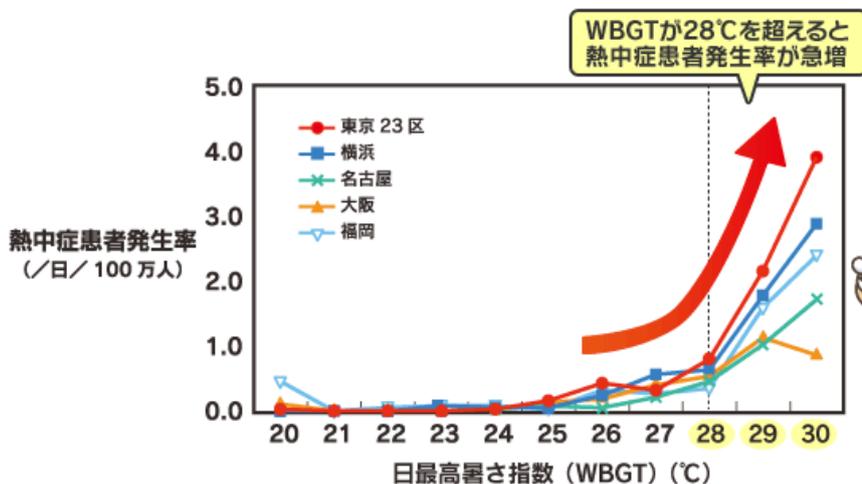
右の表のとおり、湿度が 7 割を占めています。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、熱を放出する能力が低下してしまい、熱中症につながります。気温が低くても湿度の高い日は特に注意しましょう。

暑さ指数 (WBGT) =



? 実際に暑さ指数(WBGT)がどのくらいになったら危ないのでしょうか?

下のグラフを見ると、**28℃を境目に熱中症患者発生率が急増することが分かります。**



※28℃未満の場合でも、運動や激しい作業をする場合は、定期的に休憩をとり、積極的に水分や塩分を補給するなどの対策をとるようにしましょう。

? 暑さ指数(WBGT)ってどこでわかるの?

学校にも黒球熱中症計があります。保健室のグラウンド側出入口の前に設置していますので確認してみてください。また、環境省熱中症予防情報サイトでも全国の暑さ指数を調べることができます。そちらも活用してみましょう。

現在の暑さ指数(WBGT)



黒球熱中症計

保健室前に設置中

ぼくたち、わたしたちにもできること

- ・暑さ指数(WBGT)が28℃を超える時は熱中症にかかりやすくなるよ! 蒸し暑い日は特に注意しよう!
- ・熱中症にかからないために、帽子をかぶってこまめに水を飲もう! 涼しい場所で休むのもいいね!
- ・熱中症の症状が出たら、涼しい場所で休ませて水分補給してあげよう! 危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう!



参考・引用「環境省熱中症予防情報サイト」