

猛暑日よりも危険なのは、 作業初日でした。

仕事中に起きる熱中症は、屋外の建設現場などで多くみられます。

特に注意したいのは、発生日の傾向。

まだ暑さに身体が慣れていない作業初日が最も多く、

初日から3日間で、熱中症発生件数の

約3分の2を占めるというデータもあります。

現場での作業中は、こまめな水分補給を忘れずに。



危険な場所は、 「待つ場所」です。

炎天下、町なかの信号や踏切、バス停。

暑くても待たなければいけない場所は、

わずかな時間でも熱中症のリスクが高くなります。

帽子や日傘をつかう、昼間の暑い時間を避けて

外出するなどの対策が必要です。

少しでも日射に当たらない工夫をしましょう。



東西にのびる道路。

特に暑いのは、北側の歩道です。

町なかの暑さは、場所によって大きく異なることがあります。

東西道路の場合、北側の歩道は

特に日が当たりやすく高温になります。

歩行者の受ける熱量は、6畳の部屋で10台の電気ストーブを

つけた場合と同等になるというデータもあります。

なるべく日陰や涼しい道を、選んで歩きましょう。



夏のステイホームには、 注意が必要です。

熱中症は、炎天下ばかりでなく、室内でも起こります。

特に高齢者は、暑さを感知する

皮膚の温度センサーが鈍くなり、室温が30℃を超えても、

エアコンをつけずにいることがあります。

それが身体の脱水状態につながり、

熱中症を引き起こすのです。

温度計をつけて、室温は28℃を超えないように。



32℃の真夏は、 子どもにとって 35℃の猛暑日でした。

夏場、子どもは大人よりも、さらに高温の環境にいます。

身長が低い分、地面からの照り返しの
熱を受けやすいためです。

150cmの高さで測定した気温が32℃のとき、

しゃがんで遊ぶ子どもとおなじ

50cmの高さでは35℃以上になるのです。

☑ 子どもを遊ばせるときは、定期的に涼しい場所で休憩を。



夏のアスファルトは、60℃近くになる。 その熱は、ベビーカーをあたためる。

真夏の直射日光を浴びたアスファルトは、
表面温度が上昇し、60℃を超えることもあります。
ベビーカーの赤ちゃんは、地面に近いため、
その照り返しの熱を受けやすく、
十分な注意が必要です。

抱っこして、身体の熱や汗のかき具合を確かめましょう。



夏、汗の量で言えば、
通勤も、家事も、睡眠も、
スポーツだと思う。

ヒートアイランド現象によって、厳しさをます暑さ。

夏は、ふだんの生活でも、発汗量がふえます。

汗をかいた分だけ意識して水分を補給しなければ、

脱水状態を引き起こし、

熱中症につながる危険があります。

☑「1日に何度も、少量ずつ」が、水分補給のポイントです。



熱中症で運ばれた。
準備運動だけでは、
準備不足だった。

夏場は、運動をはじめる前にも、

しっかりと水分補給をしておくことが大切です。

大量の発汗に備えるとともに、体温が上がり過ぎるのを防ぎ、

熱中症の予防につながります。

また運動中のこまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

運動後だけでなく、運動前や運動中にも十分な水分補給を。



体感温度が、7°Cも下がる。

木陰は、町じゅうにある避暑地だ。

木陰に入ると、日なたにくらべ体感温度が

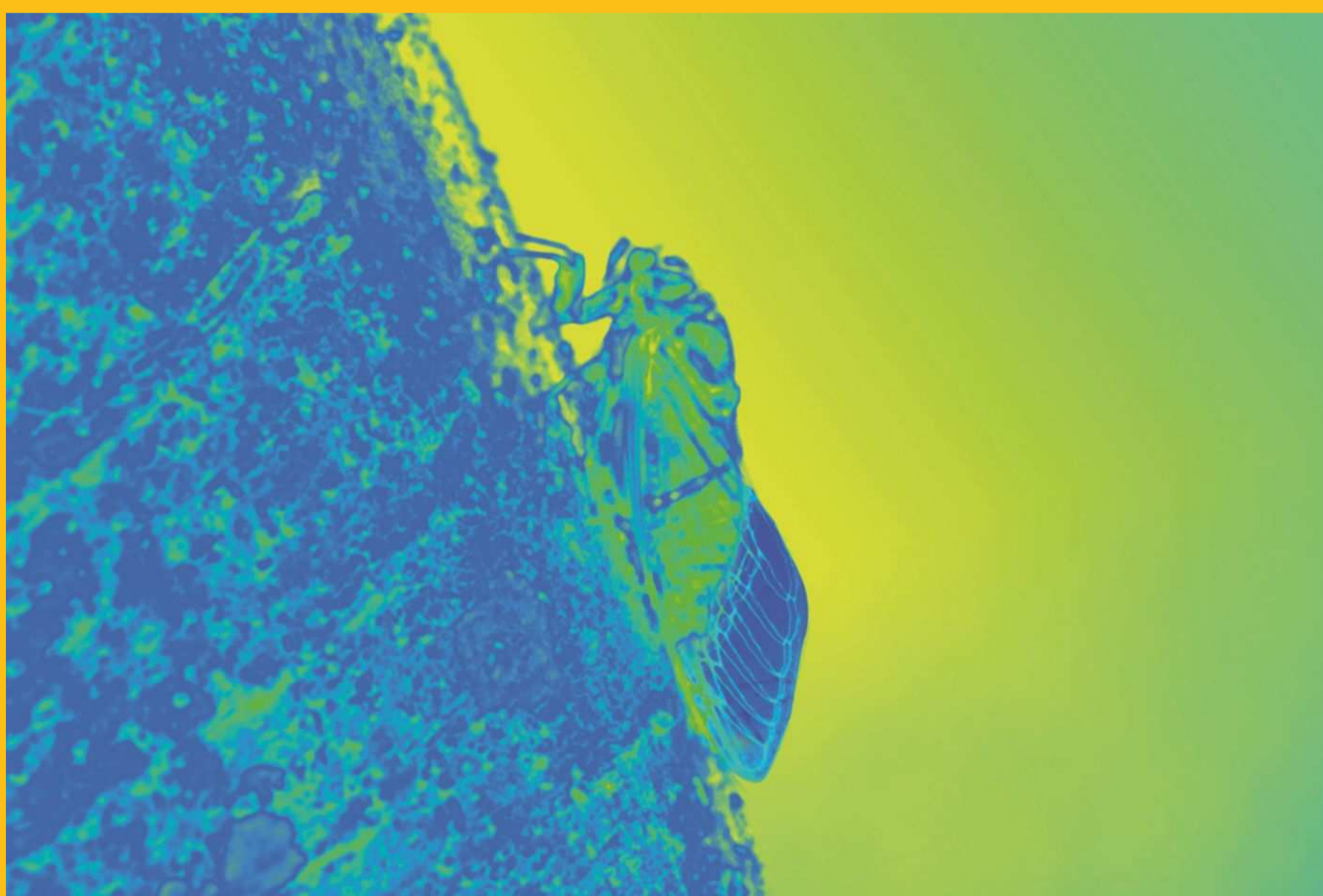
7°C近くも下がるというデータがあります。

頭上からの日射と、高温化した路面からの熱が、

大幅に減るためです。炎天下の避難場所として、

町にある木陰は大切な役割を果たしてくれるのです。

暑い日は無理せず、涼しい場所で休憩を。



ノドが教えてくれない、 渴きがあった。

熱中症死亡者数の割合は、高齢者が多くを占めます。

加齢にともない、喉の渴きを感じる

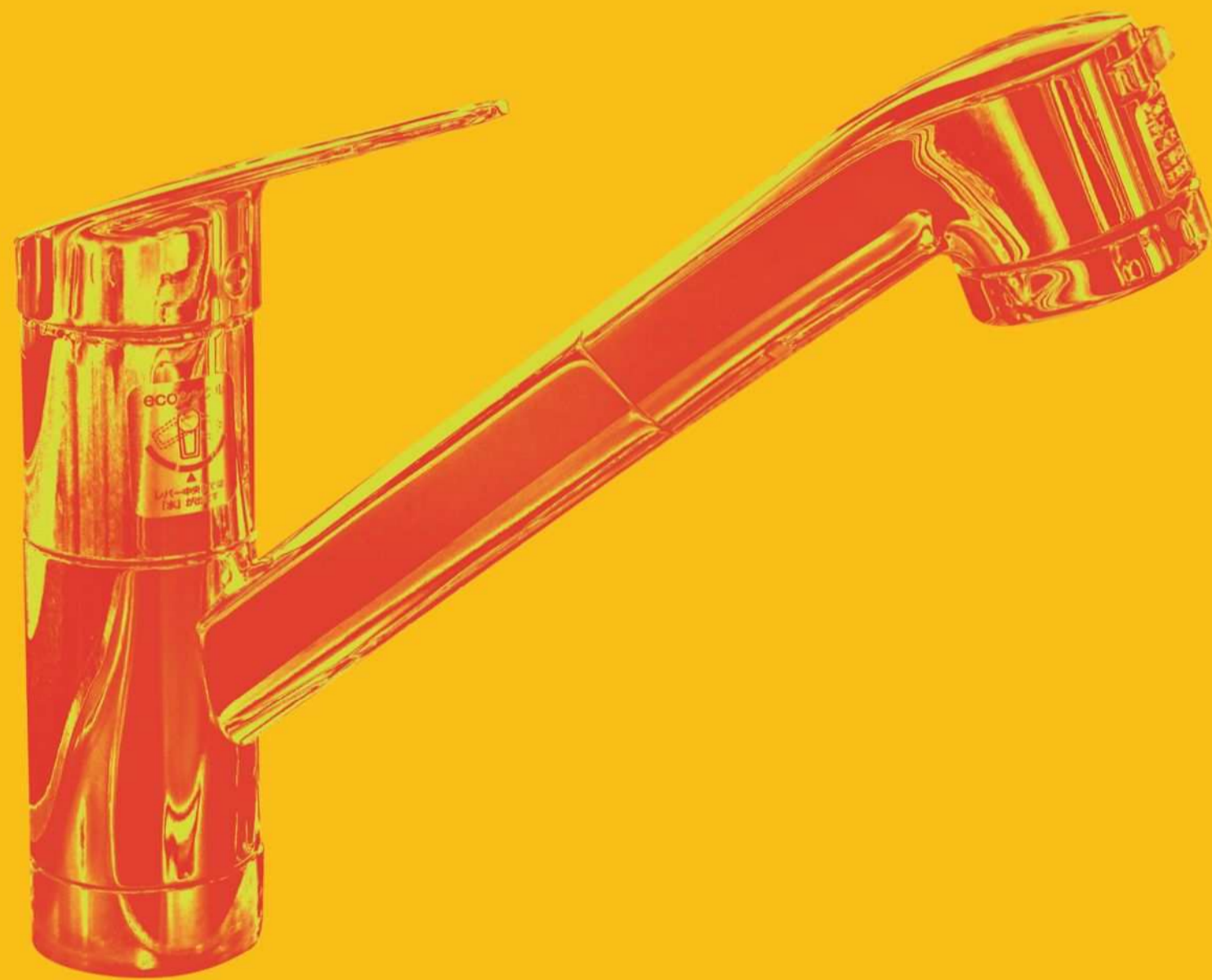
センサーの感度が鈍るため、

気づかずに水分補給の

タイミングが遅れて脱水状態となり、

熱中症につながってしまうのです。

ノドが渴いていなくても、1時間に1回、コップ1杯程のお水を。



帽子も日傘もなく、炎天下を歩く。 犬の熱中症にも、ご注意を。

犬は全身が毛でおおわれ、
身体のごく一部でしか汗をかけないため、
人よりも熱中症のリスクが高いと言われています。
暑い時期のお散歩は、時間帯を選んだり、
こまめな水分補給をさせるなど、
十分な対策が必要です。

お散歩は、早朝や日が暮れた後の涼しい時間に。

