

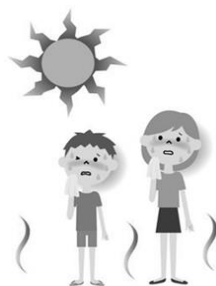


2025 年 7 月号

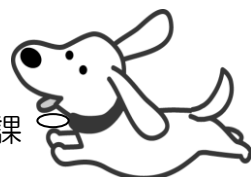
検査室だより

ジメジメとした雨が続いたかなと思えば、35 度超えの晴天が続いたりと気候の変化についていくのは大変です。七夕の日は晴れた夜空に願いを込めて素敵な日を過ごせますように！

年々進む地球温暖化や異常気象などにより熱中症になりやすい環境となっています。野外だけでなく室内で何もしていない時でも起こります。正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、健康被害を防ぎましょう。熱中症とは、体温が上がりすぎて体がうまく機能しなくなる病気です。「長時間高温多湿な環境にいて体温が上昇する」「発汗や水分摂取不足による脱水状態」「暑い環境にからだ慣れていない」などの原因により発症します。汗をたくさんかくスポーツや、レジャー中に「熱中症になる」というイメージが強いですが、特に気をつけたいのが気づかないうちに進行している「かくれ熱中症」です。予防方法の1つとして初期段階である脱水状態にいち早く気づくことが大切です。そこで、脱水状態を発見する3つのセルフチェック方法を覚えておくと役に立ちます。①親指の爪を押し、赤みが戻るのに3秒以上かかる。②手の甲をつまんで持ち上げ、シワが戻るのに3秒以上かかる。③おしっこの色がいつもより濃く(濃い黄色、オレンジ色、赤みのかかった茶色など)、おしっこの量が少ない。変化に気づくために普段から爪や皮膚、尿の色や状態をよく観察しておきましょう。また、熱中症の発症には、体調・環境・行動などさまざまな要素が関係しています。その日の体調や体質などによって熱中症リスクが上がることもあります。「いつも大丈夫だから今日も平気」と思っている、寝不足や運動不足など生活習慣の乱れがあると熱中症になりやすいので油断は禁物です。そのため、普段から生活習慣を整えることが熱中症対策に効果的です。



これから夏本番を迎え本格的な暑さとなります。旅行や夏祭りなどイベントもたくさんあります。暑さに負けずに楽しい夏を過ごしていきましょう！



公衆保健協会 巡回技術課

