

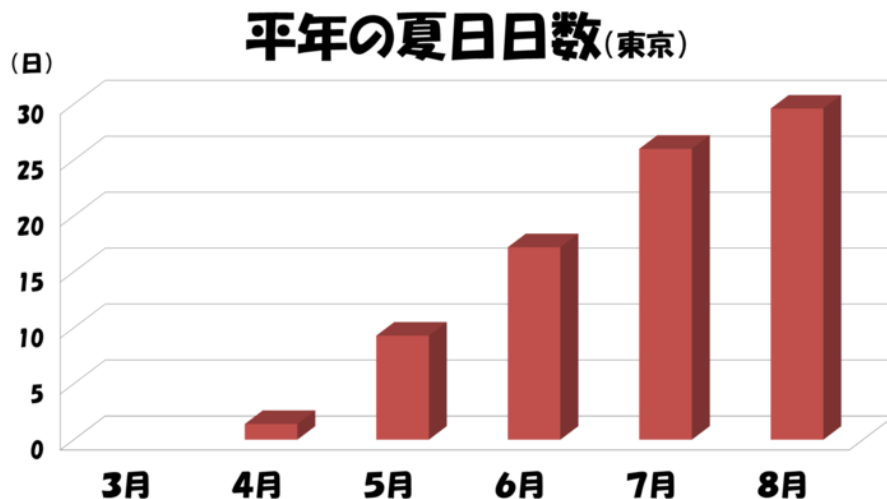
5月～6月の熱中症予防

ゴールデンウィークの10連休も終わり、いよいよ本格的な夏が近くなってきました。

梅雨が終われば夏本番。あと2か月もすれば、暑い暑い夏をむかえます！

ただ、みなさんの中には「まだ5月なのにすでに暑い！」と感じている方もいるのではないのでしょうか。

実際、近年5月でも最高気温25℃以上の「夏日」が増えています。



地球温暖化が進んでいるなどと言われてはいますが、気象データから見ても**特に春の気温の上昇が顕著**です。そのため、「冬が終わったと思ったら、春を感じることなく急に暑くなったなあ」と感じる方が多いのかもしれない。

そして、**この時期から心配なのは「熱中症」**です。実は5月～6月はすでに熱中症の方が増えています。

「急に気温が上がる日」「風が弱く湿度が高い日」は熱中症に注意！

特に熱中症にかかりやすい気象条件は

①前日に比べて、急に気温が上がる日

②風が弱く湿度が高い日

の2つです。

5月からは「夏日」が増え、急に暑くなることがあるので、①に注意。

6月になり梅雨の時期に入ると湿度も高くなるので、①②ともに注意が必要です。

前日に比べて急に気温が上がると、**まだ体が暑さに慣れていないために**、熱中症に対して要注意です。

また、風が弱く湿度が高いと、**汗をかいても蒸発しにくくなり、体温調整が難しくなる**ので熱中症になりやすくなります。人間の体は、「汗が蒸発するとき周囲の熱を奪って、皮膚の下にある血液を冷やし、体を冷やす」作用によって体温を調節します。よって、汗が蒸発しにくいと、うまく体温を下げることができなくなるのです。

それほど気温が高なくても、日々の気温差が激しいときや、湿度が高い日などは熱中症にかかる危険度が増します。

「まだ夏じゃないから」と油断せず、5月～6月も熱中症ということに気をつけておきましょう。天気予報で「きのう・きょうに比べて気温が大幅に高くなるでしょう」「蒸し暑くなるでしょう」このワードが出たら、特に注意が必要です。

予防対策としては、「適切に水分や休憩を取る」「しっかりと食事を取って十分な睡眠を取るなど体調を整えておく」「日ごろから丈夫なからだを作る」ことです。当たり前を感じるかもしれませんが、やはり基本的なことが大切です。

そして、普段から風通しの良い服を着たり、外出時には日傘、帽子を着用するなど「熱をこもらせない」工夫も大切です。

まだまだ5月の暑さは序の口 今やることは体力作り！

5月は熱中症にかかるリスクが次第に高まる時期ですが、梅雨の前は比較的高気圧に覆われ、晴れる日が多いのが特徴です。



なので、5月はスポーツ日和でもあります。運動会や体育祭もこの時期は多いですね。

真夏に備えてスポーツを楽しんで体力をつけて、元気に夏を乗り切る準備をするのがおすすめです。この期間を使って暑さに慣れることで、夏を乗り切る十分な体力をつけることができます。ポイントはこまめな水分補給と休憩です。

特に暑い時期を前に体力をつけておくというのは非常に大事です。蒸し暑い夏がくる前の時期、特に梅雨入り前の5月に上手に体を動かして、夏に向けて体力作りを心掛けてはいかがでしょうか！