

# 健康安全・兵庫

## 熱中症の危険な落とし穴

今年も暑い日が続き、全国で多くの人が熱中症で病院へ運ばれています。熱中症は気が付かない間に重症化している可能性があります。

### ■「熱中症」の落とし穴

#### ① 久しぶりの外出

普段あまり外に出ない人は、身体が暑さに慣れていないため、急な外出時に「熱中症」起こすケースが非常に多いです。さらに「毎日外に出ているから大丈夫！」という人も、改めて外にいる時間を計算してみると、そのトータル時間は、それほど長くないことも。

普段より、長い時間外にいるときには、特に注意が必要です。

#### ② 加齢とともに暑さに気付きにくい

実は、加齢とともに皮膚の感覚が鈍くなり、暑さを感じにくくなります。そのため、体温を下げる仕組みがうまく働かず、身体に熱がこもりやすくなります。自分でも気付かないうちに体温が上がっていることもあります。

### ■ジワジワ型の熱中症

夏の暑さは思った以上に日々の体力を消耗させます。熱帯夜でぐっすり眠れなかったりと、1日の疲れをリセットしにくい季節です。

そのため、どんどんと疲労たまり、ある時突然「熱中症」の症状が現れることも。夏バテで身体が衰弱していることに気付かず、発見が遅れ、重症化する場合があります。

実は「熱中症」で亡くなっている方の多くが、このタイプ



プです。

夏は疲れを次の日に残さないよう、いつも以上に食事や睡眠に気を付けましょう。

### ■家の中の熱中症対策

#### ① 窓の工夫「北の窓を小さく開ける」

風の入り口は小さい方が風速が速くなり、北からの涼しい風を効率よく入れることができます。家では風を取り入れたい北側の窓は小さく開け、風の通り道となるドアや南側の窓を大きく開ければ風を効率よく通すことができます。

#### ② 窓の近くは日陰にする

ベランダ、庭などが日光に照らされると熱くなり、そこから室内に熱が入ってきます。窓の近くはできるだけ日陰にしておきましょう。よしずも、窓に直接かけるのではなく、窓から離して日陰を多く作ることがポイントです。

「わかってるつもりが危ない」

ねっ注意しよ（熱中症）

### ■かくれ脱水

身体は汗をかかなくても、呼吸や皮膚からの蒸発、さらに尿などによって水分が奪われます。その量は1日約2.5リットル。乾燥しやすい環境にいますと、体内の水分量は減少し「かくれ脱水」を引き起こしやすいです。「かくれ脱水」の状態が続くと、重い熱中症になってしまうこともあるので注意しましょう。クーラーがきいた室内車内等の涼しい場所は、喉の渇きを感じにくくなるので、こまめな水分摂取が大切です。

### ■汗のかき方

汗をかいて体温を下げるのは、効果的な「熱中症」対策と言われますが、実は、この「汗のかき方」に落とし穴があるのです。

人は、年齢によって「汗をかき場所」が変わり、年齢と共に足から徐々に汗腺が衰えると言われています。つまり、年をとると額の汗量

は増加するものの、全身の汗量は減少するため、体温を下げられず、熱中症になる危険が高くなります。

さらに、汗の落とし穴は「量」だけではなく「質」にもあります。汗は蒸発するときに熱を吸収して身体を冷やすため、大粒の汗より細かい汗の方が蒸発しやすく、体温を下げやすくなります。汗を大量にかいた時には、ぬれタオルで湿り気を残す程度にやさしく汗を拭きとると、体温が下がりやすくなります。

シャワーで済ませることの多い季節ですが、水分摂取を忘れずに、しっかりと汗腺が鍛えられる湯船につかりましょう。

「ダメ脱水 アセらず水飲み アセをかけ」

〔番組〕健康カプセル・ゲンキの時間

## 8月1日は「肺の日」

日本呼吸器学会では8月1日を「肺の日」と定め、一般市民の方々に呼吸器疾患についての最新の情報を伝え、病気の予防のための啓蒙活動を展開しています。

喫煙による健康障害および疾病の悪化に関する十分知見が蓄積されたことを踏まえ、広く国民のみなさまに禁煙を強く勧告しています。

高齢化が進み、慢性気管支炎、肺気腫、肺癌など著しい増加をみせており、肺に関心を持つて頂くことを目的にしています。

病気をなくすためには、予防が最も大切なこと。そのためには禁煙運動を始めとする各種の啓蒙運動が重要としています。



佐用町のひまわり

発行 兵庫森林管理署 健康安全協議会



## 雷（落雷）

7月の初め東京で、**大木の下で雨宿り中に、落雷**により1人死亡、2人が負傷。これから大気の状態が不安定となり、雷を伴う非常に激しい雨も予想されます。下記注意事項を徹底して、類似の事故を防止しましょう。

発達した積乱雲の上と下で電気が蓄積され、一定以上になると空気の絶縁を破って雲と雲の間や雲と地面の間で放電が起こる現象です。雷をもたらす積乱雲は、夏の内陸部や、冬の日本海側で多くみられるほか、寒冷前線の通過時にみられます。ピカッと光ったら野外での活動は中止して避難しましょう。

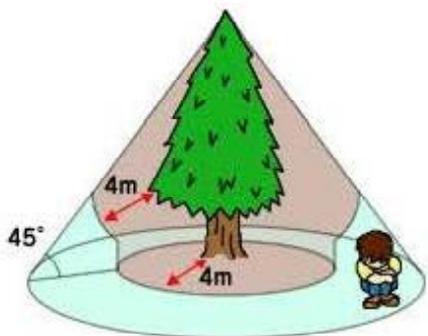
### ■雷（落雷）における注意事項

灼熱の夏空が続く毎日、大気の状態が不安定になる午後～夕方の決まった時間帯に夏の雷は発生します。山の頂上付近に雷雲が発生し、稲光（ピカッとという光）が見えたり、雷鳴（雷の鳴る音）が聞こえたら、野外で活動は一旦中止して、屋内に避難するようにしましょう。



以下のような場所は、落雷の危険があります。

- 小高いところ：山頂、丘、建物の屋上、屋根
  - 広く開けた場所：野原、広場、運動場、河原、プール
- 身近に雷鳴を聞いたら、一刻も早く避難してください。



野原や広場で避難する場合、どうしても木の下に逃げ込むときは、次のことに注意しましょう。

- ・木の幹からは4m以上離れる。
- ・張り出している枝や葉からも必ず4m以上離れる。
- ・木のとっぺんを見上げる角度（仰角）45度の位置で姿勢を低くする。



落雷で怖いのは「感電」です。

雷鳴と雷鳴の間に、**近くの建物や車など、より安全な場所に避難**しましょう。