

夏本番を迎える前に熱中症対策を！！！！

★熱中症とは・・・高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、重症化すると命の危険を伴うこともあります。

昨年度、人吉下球磨消防組合管内では熱中症の救急搬送が61件ありました。夏本番に向けて、熱中症予防を効果的に行い自身の体調管理はもちろんのこと、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



★暑熱順化で暑さに慣れておきましょう

熱中症を予防するため、暑くなる前からできる準備のひとつが「暑熱順化」です。暑熱順化とは体を暑さに慣れさせることです。

★日常生活でできる暑熱順化するための運動や入浴法

- ① 1回30分のウォーキング、または1回15分のジョギング×週5回
- ② 1回30分のサイクリング×週3回
- ③ 1回30分の筋トレ、ストレッチ×週5回
- ④ 入浴（シャワーだけではなく、湯船に入るもの）2日に1回

※暑熱順化は個人差があり数日から数週間ほどかかります。梅雨の晴れ間に気温の上がる日もあるので、暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための運動や入浴を始め、暑さに備えましょう。