

## 6月7日に東海地方も梅雨入り発表

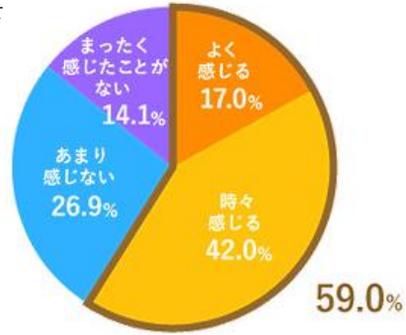
梅雨入りすると、連日気分まで滅入ってしまいそうなお天気が続きます。梅雨時期は低気圧の日が続き、自律神経が乱れやすく、身体がだるくなりがちです。気温の急激な変化、高い湿度、日照不足などの複数の天候ストレスに仕事のストレスも加わり、普段よりも自律神経の働きが乱れやすくなるのかもしれない。さらに、血めぐりが悪くなって疲労や肩こりなどの不調があらわれやすくなることも。

## そんな梅雨だる対策にピッタリ

だるい、身体が重い、疲れる……そんな梅雨どき特有の悩みには、ぬるめの炭酸入浴をとり入れましょう。炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38~40℃のお湯に10~20分程度、ゆっくりつかります。炭酸ガスが温浴効果を高め、末梢の血管を拡張して血流がよくなり、だるさや疲れなどの症状が和らぎます。また、身体が温まると副交感神経が優位になり、リラックスするため、憂うつな気分やいらいらした気分の解消も期待できます。特に、日ごろシャワーだけですませることが多い人は、梅雨を乗り切る新習慣として、「ぬるめの炭酸入浴」をとり入れてみましょう。

## 梅雨時期の不調(梅雨だる)を

約6割が経験(n=851)



梅雨が明けると、いよいよ夏本番「猛暑日」の到来です！！

## 夏日、真夏日、猛暑日とは？

最高気温が25℃を超えた日を夏日、30℃を超えた日を真夏日、35℃を超えた日を猛暑日といい夏の暑さの目安としています。梅雨が明けてから1ヶ月間が特に熱中症に注意ともいわれています。気温が高い日は暑さ指数をチェックする事も大切です



暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 <sup>(注1)</sup>	日常生活における注意事項 <sup>(注1)</sup>	熱中症予防のための運動指針 <sup>(注2)</sup>
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
28~31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動や持久走は避ける。 積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25~28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒 積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21~25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

(注1) 日本生気学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3(2013)より」  
(注2) 日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」(2013)より

## 熱中症を引き起こす3つの原因

### 行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給が出来ない状況



### 環境

- ・ 気温、湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ エアコンの無い部屋
- ・ 急に暑くなった日

### からだ

- ・ 高齢者、乳幼児
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- ・ 二日酔いや、寝不足といった体調不良
- ・ 低栄養状態



## 熱中症

- ・ めまいや顔のほてり
- ・ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・ 体のだるさや吐き気
- ・ 汗のかきかたがおかしい
- ・ 体温が高い、皮膚の異常

### 「水分をこまめにとろう」

汗を大量にかくと、体内の水分と共に塩分やミネラルも失われてしまいます。水分だけ補給する事が、かえって熱中症の発症へつながったり、悪化させることも。水分と同時に塩分や糖分も摂取しましょう。

### 対策1

### 「暑さ対策の工夫をしよう」

今いる自分の環境の温度や湿度を気にしましょう。また扇風機やエアコンで室温を適温に下げましょう。衣服は通気性の良いものを選び、冷気スプレーや瞬間冷却材などの熱中症対策グッズを活用するのもオススメ

### 対策2

「特に注意が必要な場所では暑さから身を守るアクションを」炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などは、よりしっかりと身を守るアクションを取ることが必要です。飲み物は持ち歩き、気づいた時にすぐ水分補給できるようにしましょう。また休憩をこまめに取り無理をしないようにしましょう。

### 対策3

## 夏に多くみられる疾患・感染症

### 食中毒

食品の加熱不足や、菌(サルモネラ・カンピロバクター)の増殖により発生。症状は様々で発熱、腹痛、嘔吐、下痢が見られる。

### ヘルパンギーナ

エンテロウイルス属のコクサッキーウイルスによる飛沫感染で発症。発熱や・上あごの奥に周囲が赤くなった1~数mmの小さな水疱が主な症状

### 手足口病

エンテロウイルス属のコクサッキーウイルスによる飛沫感染で発症。38~39℃の発熱  
・手のひら、足、口の粘膜などに5~7mmの小さな水疱

夏に起こりやすい疾患や症状は、どれも事前には防げるものが多いと思います。熱中症には事前の対策、また食中毒や感染症は手洗い・消毒液を有効に使い、快適に夏を過ごしましょう！