

株式会社 F・ジャパン

HP: <http://f-japan.hoiy.jp>

〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘25-3

TEL0739-26-7297 FAX0739-26-0506

夏、熱中症対策をしっかりと！

熱中症予防には水分補給と塩分補給が大事



まだまだ続く暑い夏！ 熱中症対策を万全に

夏期には4万人前後の方が熱中症で救急搬送されるなど、この時期は熱中症対策が必要になってきます。また、近年、熱中症は職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め子供から高齢者まで幅広い年代層で発生しています。そのため、政府では熱中症にかかる人が急増する7月（1日～31日）を「熱中症予防強化月間」と定めています。

日本体育協会では気温に応じて、熱中症予防のための運動指標（WBGT、℃）を設けています。WBGT 21℃未満はほぼ安全。「通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要です。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意」としています。21～25℃は注意。

「熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する」としています。

25～28℃は警戒。「熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる」としています。28～31℃は厳重警戒。「熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息を取り、水分・塩分の補給を行う。

体力の低い人や暑さに慣れていない人は運動中止」としています。31℃以上は運動を原則中止。

「特別の場合以外は運動は中止する。特に子どもの場合は中止すべき」としています。

熱中症の予防には、「水分補給」が大切です。

喉の乾きを感じる前に、こまめな水分補給を行きましょう。特に、高齢者の方は、暑さを感じにくく、室内でも熱中症になることもあるので十分注意しましょう。



お気軽にご相談ください！ ご相談だけでもかまいません

私たちは、お客様一人ひとりに合わせた保険をコンサルティングいたします。