

衛生委員会だより 2024年6月

～熱中症について～

熱中症ときくと、日中での活動時が頭に浮かびますが
夜間の熱中症にも気を付けましょう。

◆夜間・熱帯夜・・・エアコンや水分補給の注意点◆

(!)夜も25℃を下回らない「熱帯夜」は寝ている間に熱中症のリスクがあり、寝ている間にも汗をかいて水分が奪われます。

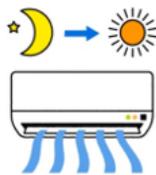
(!)温度設定は暑がりな人に合わせるようにしてください。

(!)寝る前には必ずコップ1杯の水をお願いします。「トイレに起きたくない・・・」と考えて水分を控えるのは危険です。

夜の熱中症 これだけは

1

エアコンは朝まで
つけっぱなしに



2

「寝る前」と
「トイレに起きた時」
は水を飲む



3

枕元には「常温」の
水を置いておく



1

エアコンは朝まで つけっぱなしに

夜も25℃を下回らない「熱帯夜」は
寝ている間に熱中症のリスクがあります



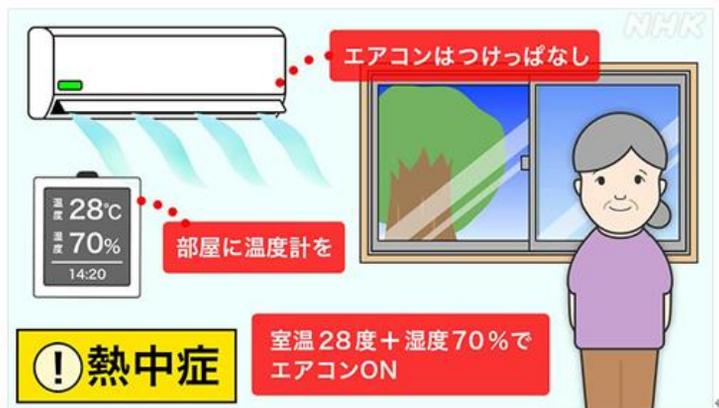
エアコンはONとOFFを繰り返すより
「つけっぱなし」の方がお得です



外出時には冷たいペットボトルや保冷剤などを持って「手のひら」を冷やすことも熱中症対策として有効です。

手のひらには、AVA＝動静脈吻合という、体温調整の役割を担う血管があり、冷たいものと接触させることで、体温を早く下げやすくする効果があるといえます。

ただし、冷やしすぎると血管が収縮しかえって熱を発散しにくくなるため、15度程度のものを使うといいとされています。



- 部屋に温度計を置き、「室温」と「湿度」チェック↓
- 温度設定は「暑がりの人」にあわせて↓
- 「室温28度」「湿度70%」はエアコンONの目安
- エアコンは「つけっぱなし」がお得!←