

いきいき健康術 第131回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『夏の暑さ対策』

ひらたちほる
平田千春 看護部長
国保京丹波町病院

京丹波町病院では、
暑さ対策や省エネを目的に、
毎年外来の窓に
ゴーヤカーテン
をしています。

今年の7月は14年ぶりに各地で気温が40度を超えるなど異常な暑さとなりました。地球温暖化の影響か、ここ100年で夏の平均気温は2度上昇し、冬の気温は4度上昇しているそうです。

そんなこの夏、熱中症を予防し、少しでも快適に過ごすために、今回は暑さ対策についてお話します。小さいお子さんがいるご家族も要チェックです。

室内の暑さ対策といいますと扇風機やエアコンですね。特に暑くて寝苦しい夜を乗り切るために、次のような使い方をぜひ試してみてください。

- 1 寝る前にエアコンを26～28度くらいのお好みの温度に設定し部屋を冷ます。
- 2 寝る時には、室温28度程度で除湿運転に切り替える。
- 3 タイマーは1時間～3時間がおすすめ。
- 4 扇風機は壁に向けて気流は弱に。体に直接当たらないように首振り機能を使う。

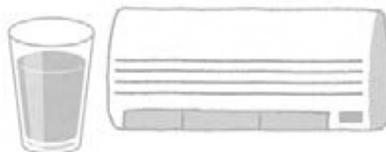
外出時の暑さ対策グッズとしては、定番の日傘、日よけ帽子、扇子のほかに、最近ではひんやりグッズ、冷却スプレー、ミニ扇風機など色々ありますので使ってみてください。

子どもの熱中症対策

最近の子ども達は、暑さに弱いと思われがちですが、暑さに慣れていないのがその理由です。子どもは体温調節機能が不十分ですので、いきなり暑い所に出て長時間過ごすと、すぐに熱中症になってしまいます。

また、外の気温は地面に近いほど高くなりますので、高さ150cmのところで32.0度だとすれば、高さ50cmのところでは35.0度となり、3度も高くなります。ですから、小さなお子さんと外出する際は特に注意が必要です。

- 1 保護者がきちんと子供の様子をチェックし、こまめな水分補給を促しましょう。
- 2 暑さ対策グッズや日焼け止めを上手に使用しましょう。
- 3 脱水対策として、お風呂上りに足を冷水につけると汗の量を押さえることができます。



熱中症対策のため、寝る前にコップ1杯の水分補給をすることや、夏野菜を食べ、体温を下げる工夫を行いながら、この夏を元気に乗り切りましょう。