



宇部市健康づくりキャラクター
「ゲンキー」

アクティブライフをめざして

健康☆コラム

01 (09年8月)

記事：宇部市保健センター

こんにちは。宇部市保健センターの保健師です。

今回から、E-CYCLE通信の中で、さまざまな健康情報を掲載していただくことになりました。みなさんが、今後も健康的に自転車を利用していただくために、「健康にいいこと・お役立ち情報」を発信していきます。ぜひ、お役立てください。



テーマ

熱中症予防

参考：熱中症環境保健マニュアル

暑い夏に、自転車を利用されると、たくさん汗をかかれますね。夏といえば、熱中症に注意が必要。ポイントを下記にまとめてみました。

熱中症はこんな時おこりやすい

①環境条件に注意

- ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い
- 特に、暑くなり始め、急に気温が高くなる、熱帯夜の翌日など

②体調に注意

- ・激しい運動によって体内に著しい熱が産生される
- ・体が暑さに慣れていない

その日の気温だけでなく、急に暑くなったり、暑さに慣れてない場合は危険なんです！

暑い日の一杯は格別の味ですが、アルコールは水分補給になりません！かえって尿として多く水分が排出されます。



予防のポイント

①こまめに水分補給

通常は、お茶や水で。

長時間の運動で汗をたくさんかく場合、塩分の補給が必要。

0.1～0.2%程度の食塩水(1リットルの水に1～2gの食塩)

またはスポーツドリンク

②服装

服装は軽装で、吸湿性や通気性の良い素材を選ぶ。直射日光は帽子で防ぐ。襟元などゆったりした服を着て、熱を逃がす工夫を。

人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。皆さま、十分気をつけましょう。