

## 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



環境省熱中症予防情報サイト 熱中症の予防方法と対処方法から引用

胸を振る、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分

を振り、かかとを踏む、3分間、の速歩(大歩)で歩きます。中高年、若い、出て活動するときは、基礎体力や当日の体調など、自分



人生100年時代の健康管理  
桐生大学桐生短期大学副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

## 熱中症を予防しましょう

これまで、熱中症警告アラート(第117回)の発出の根拠となる「暑さ指数(WBGT)、熱中症の程度」による「暑さ指数」を確認し、暑さ指数を参考に活動を検討する(第117回参照)それでも、活動する際には細心の注意が必要。熱中症の本体は、体温脱水、塩分不足で、熱中症の発症は、高温の抑制と適切な水分補給を必要とする。暑さ指数を参考に活動を検討する(第117回参照)それでも、活動する際には細心の注意が必要。熱中症の本体は、体温脱水、塩分不足で、熱中症の発症は、高温の抑制と適切な水分補給を必要とする。

## 保健・福祉



定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

定期的な水分補給も必要です。特別な活動をしなくても、就

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんには、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。