

熱中症になりやすいのって？

年々、**熱中症**になる人が増えています。今年もこれだけテレビ、ラジオや新聞で報道しているにもかかわらず、**熱中症**はなかなか減っていません。

でも、**熱中症**は予防ができるのです。

熱中症になった人を調べた結果、**熱中症**になりやすい条件というのがわかっています。下に挙げたような条件に当てはまる場合には、特に注意してください。

<どんな日に？>

- ・ 気温が高い日（気温が31度を超えると**危険**、35度を超えると**超危険**）
 - ・ 気温はさほど高くななくても、前日までに比べ急激に気温が上がった日
 - ・ 気温はさほど高くななくても、湿度が高い日（むしむししている日）
- （今年、例年より早い7月初旬から**熱中症**になる人が多かったのは、梅雨明けの湿度の高い中、暑さに慣れる前に急激に気温が上がったことが原因。）

<どんなときに？>

- ・ 運動部の練習や屋外労働の初日～4日目（まだ暑さに慣れていない）
- ・ 練習や労働が長期間続いたあと（疲労が蓄積している）
- ・ 睡眠不足の翌日
- ・ 深酒をした翌日
- ・ 下痢が続いたり、熱が出ているとき

<どんな人が？>

- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 日頃から運動をしていない人
- ・ 肥満の人や体の大きい人
- ・ 高齢者（活動性の低い人ほど危険が高くなります）
- ・ 乳児や小児

上記のときに、汗をかいただけの水分や塩分を取っていないと**熱中症**になってしまいます。いくら水分と塩分を取っていても、暑さから逃げる対策をしないと、やはり**熱中症**になります。

次回は「**熱中症の予防って？**」です。