病児保育室「あんず」のチョットアノネ

テーマ：暑熱順化とは

No97.（2025.6.20.）

暑熱順化

熱中症は、梅雨明け等の気温が急に上昇した時、また集団生活に初めて参加した時などに多く見られます。いずれも体が暑さに慣れていないからです。熱中症の予防措置としては、気温が高くなり始めたら、暑さに順化期間を設けましょう。これを暑熱順化と言います。順化期間の最初は運動量を落として始めます、そして次第に負荷を高めていきます。暑熱順化は気温が高くなり始める 5～6 月から開始します。次第に運動量を増やしていき順化の効果が表れるまで 5 日間を要します。運動をするときの服装は汗の蒸発を妨げない服装が好ましいです。また、活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（ＷＢＧＴ）に基づいて活動中止を判断することも必要です。暑さ指数（ＷＢＧＴ）は湿度効果、輻射熱効果、気温効果を組み合わせて算出します。

暑さ指数に応じた活動の目安

暑さ指数（ＷＢＧＴ）	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
３１以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
２８～３１		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
２５～２８	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒（積極的に休息） 熱中症の危険がますので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。
２１～２５	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症のよる死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しつつ、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では：第１位　感染性胃腸炎、　第２位　伝染性紅斑、　第３位　溶連菌感染症
亘理郡内では：第１位　感染性胃腸炎、　第２位　溶連菌感染症、　第３位　伝染性紅斑

大友医院病児保育室「あんず」より

梅雨入りが発表されましたが、最近は急に暑くなりましたね。暑さのために熱中症になったり、冷たい物の取りすぎでお腹を壊したり、体調を崩しやすくなっています。溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、百日咳の流行が見られています。そして手足口病やヘルパンギーナ、プール熱などの夏かぜにも注意です。毎日規則正しい生活を送り、十分な睡眠を取って元気に過ごせるようにしましょう。

病児保育室「あんず」：電話　０２２３－３５－６４５５