

## 運動しよう！～運動時の熱中症予防～

健康推進課では、市民の皆さまへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信していきます！今月のテーマは「運動時の熱中症予防についてです。

### ■運動するときに気をつけるポイント

#### 1、暑いときは無理な運動を避ける。

環境条件に応じて運動量を調節し、30分に1回程度の休息をとり、水分補給を心掛けましょう。

#### 2、急な気温の変化に気をつける。

急に暑くなった場合は、軽い運動にとどめ、軽い短時間の運動から徐々に運動量を増やすようにしましょう。

#### 3、失われる水分と塩分を取り戻そう。

汗からは水分と同時に塩分も失われます。たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクやタブレットなどを利用し、塩分も補給しましょう。

但し、スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。1日 500ml 程度にとどめましょう。

#### 4、服装は薄着に。

衣類は、素材も吸湿性や通気性のよいものを選ぶと涼しく過ごせます。屋外では帽子を着用しましょう。

#### 5、体調不良の時の運動は中止に。

疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢などで体調の悪い時は、体温調節能力も低下し、熱中症につながります。いつも行っている運動でも、体調が悪いと感じた時には、運動の途中でも中止する勇気を持ちましょう。

〈「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」日本スポーツ協会を参照〉

■環境省熱中予防サイトが発表している「熱中症予防運動指針」を活用してみましょう。

OWBGT(暑さ指数)とは、熱中症の発症に関与する気温、湿度、日射、気流の4要素を総合的に評価する指標です。

WBGT25以上28未満:積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分の補給をする。

激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。

WBGT28以上 31未満:激しい運動は中止。積極的に休息をとり、水分・塩分を補給する。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・塩分の補給をする。

WBGT31以上:運動は原則中止。特に子どもの場合は中止。

〈環境省熱中症予防情報サイト「熱中症予防運動指針」より抜粋〉

■お問い合わせ

東松山市役所 健康福祉部 健康推進課

電話:0493-24-3921

FAX:0493-22-7435