

LIVE

今月のテーマ

猛暑日の過ごし方

例年この時期のLIVEでは熱中症について取り上げることが多いのですが、今年は近年まれにみる猛暑日が続いており、連日のように気象庁から全国各地に高温注意情報が出される事態となっています。このため熱中症とみられる症状で搬送される方が急増しただけではなく、毎日のように亡くられる方も出ている状況です。

私たちがつい数年前まで過ごしていた夏とは全く異なる状況です。

これからの猛暑日にはどのような対処をすればいいのかを考えてみましょう。

部屋の中だからといって油断は禁物

近年多くなった熱中症は屋外だけではなく、屋内でも多く起きるようになりました。

この暑さ自体は世界的な広がりを見せているのですが、日本では湿度の高さも相まって特に不快指数が高いのが特徴です。

その上ヒートアイランド現象が都心部だけでなく郊外まで広がりを見せており、以前のように網戸にして窓を開け外気を取り入れていれば夜は涼しく眠れるという状況ではなくなってしまいました。



エアコンを積極的に活用しましょう

まずは冷房をしっかりと効かせて室内を適切な温度に保つことを心がけましょう。

以前は冷やし過ぎを招くとされ就寝時のタイマー設定が推奨されましたが、タイマーが切れた後の室温上昇に伴う熱中症のリスクが上回ったことで、現在は朝まで点ける方が良いとも言われています。

とはいえ直接身体に風が当たることは避けたいので、扇風機や空気清浄機などと組み合わせ弱い風でも部屋全体が涼しくなるように工夫したいものですね。

また近年は人感センサーが組み込まれたエアコンも販売され、人のいる方へ自動で風量を調節するようなものも多く見かけるようになりました。

エアコンを使わない方の理由の一つに「高額な電気代」が挙げられますが、15年以上前のエアコンと最新型のものを比較すると年間で2万円以上も電気代が安くなる場合もあるようです。

古いエアコンをお使いの場合は買い替えを検討されてみてはいかがでしょうか？



十分な水分と適度な塩分を

日中は比較的意識して水分補給を皆さんも行っていると思いますが、見過ごしがちなのが就寝中。

体温調節機能が日中に比べ落ちている上に、空気がこもりやすい構造の建物が増えていることから、知らず知らずのうちに脱水症状を起こし気づいた時には重篤な状態になっていることも考えられます。

枕元にはスポーツドリンクや麦茶を用意しておきたいですね。

また汗などで失われるのは水分だけではなく塩分も同じ。

スポーツドリンクはナトリウム含有量が100mlあたり40~50mg程含まれているので塩分補給には充分なのですが、水や麦茶の場合は塩分補給用のタブレットなどを併用するようにしましょう

