

保健師だより

熱中症と紫外線について



7～8月は1年のうちで最も熱中症の発生が多く、紫外線も強い季節です。そこで今回は、熱中症予防と紫外線対策についてお伝えします。

熱中症の予防には、「暑さを避けること」と「水分補給」が大切です！

①暑さを避けるために

室内…扇風機やエアコンで温度を調節する、遮光カーテン・すだれなどを利用する

外出時…日傘や帽子を着用する、日陰を利用し小まめに休憩をとる、天気の良い日は日中の外出をできるだけ避ける

体の熱を逃がすために…通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、保冷剤・水・冷たいタオルなどで体を冷やす

②小まめな水分補給を

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても水分を摂る

屋外での作業時や室内でもスポーツをするときなどは、水分や経口補水液を補給する

紫外線について

紫外線には、カルシウム代謝に必要なビタミンDを体内で合成することを助ける働きがあります。一方で、日焼けやしみ・しわの原因、皮膚がんや白内障などの病気を引き起こす要因にもなります。

紫外線は、春～初秋が1年のうちで最も強く、1年のうちの70～80%の量が降り注ぎます。1日のうちでは正午をはさむ数時間が強くなります。また、砂や雪は紫外線を強く反射するので、海水浴やスキーの時には強い日焼けをしやすくなります。

これらのことを考慮して、紫外線を浴びすぎないように次のような対策を行いましょう。

- ・紫外線が強い時間帯の外出を避ける
- ・日陰を利用する
- ・日傘を使う、帽子をかぶる
- ・袖や襟のついた衣服で肌を覆う
- ・サングラスをかける
- ・日焼け止めを使う

日焼け止めの上手な使い方

日焼け止めは屋外に出る前に塗りましょう。特に太陽光にさらされやすい所(鼻の頭、肩、背中の上など)は念入りに塗りましょう。落ちたと思ったときはすぐに重ね塗りをするか、2～3時間おきに塗り直しましょう。

◎日焼け止めの塗り方

顔 クリーム状のものはパール粒1個分、液状のものは1円玉1個分を手のひらに取り、額・鼻の上、両頬、あごに分けて置き、まんべんなく丁寧に伸ばす。その後、もう一度同じ量を重ね塗りする。

腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666