

すずらん元気アップ通信

※第1号



「運動中の、熱中症を予防するために」

こんにちは、訪問看護のすずらんです！日に日に気温が上がってきましたね！
体調を整えるために運動は大切ですが、暑い中での運動は実施方法や体調管理に
十分な注意が必要です！屋外・屋内に限らず、環境を確かめる事が大切です。

暑さ指数を知っていますか？



暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい、①気温、②湿度、③日射・輻射など周辺の
熱環境の3つを取り入れた指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、使われています。
(公財)日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」を下記の通りに公表しています。

気温(参考)	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	・涼しい屋内以外での運動は中止！
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	・熱中症の危険が高いため、息切れする運動は避ける！ ・10分毎の休憩する ・暑さに弱い人は運動を控える。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	・熱中症の危険があり。 ・30分おきに休憩を取り、適宜水分・塩分補給をする。
24～28℃	21～25	注意 (積極的な水分補給)	・熱中症による事故が発生する可能性あり。 ・体調に注意し、運動の合間に水分・塩分補給をする。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適時水分補給)	・熱中症の危険は低いですが、定期的な水分・塩分補給をする。



- 薄着で通気性が良い物を着用！



- 体調不良時は運動を控える！



- 猛暑日は運動をしない！

運動時の熱中症 予防ポイント！



- 15～30分
毎に休憩を！
(日差しを避けて)



- 水分・塩分の
補給をこまめに！
(※制限がある方は、
医師確認を忘れずに)



調子が悪い時は、ためらわず早めの受診を！