

# 熱中症に強い 身体を作ろう！

涼しいうちからの運動習慣を身に付けて、夏本番に備えましょう！



## 暑さに馴らそう。

熱中症の死亡事故は7月下旬～8月上旬に集中しています。これは体が暑さに馴れていないためです。また、暑さに馴れると発汗が早くなるため、熱中症になりにくくなります。

## 水分補給をして血液量を上げよう。

血流量が上がると熱中症のリスクが下がります。特に運動後のコップ一杯牛乳を飲むのが効果的です。

## 体力をつけよう。

インターバル速歩で効果的に体力を向上させよう。

### 〈インターバル速歩とは？〉

「やや辛いと感じる程度の速歩を3分」 ⇔ 「ゆるやかな歩行」を繰り返す。  
運動後はコップ一杯の牛乳を飲むとより効果的です。



## 熱中症の発生には、環境・運動・個人の条件が関係しています。

WBGT（暑さ指数）を参考にしましょう。

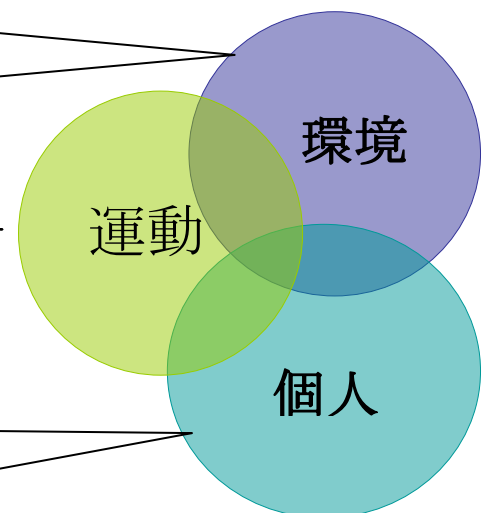
〈環境省熱中症予防情報サイト〉<http://www.wbgt.env.go.jp/>

気温は低くても湿度が高い日は要注意！

体育館でも熱中症のリスクがあります。

運動はなるべく涼しい時間帯に行い、  
30分に1回の休憩を取り、身体を冷やす工夫をし、  
水分補給を心がけましょう。

下痢・発熱・疲労があるなど体調の悪い人は無理に運動をしない。  
体力の低い人・肥満・暑さに馴れていない人は暑さに弱いので  
運動を軽減する必要があります。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針 (運動時の暑さ指数の目安)	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31度以上は、特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 激しい運動は中止	WBGT28℃以上は、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 積極的に休息	WBGT25℃以上は、熱中症の危険が増すので、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分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 積極的に水分補給	WBGT21℃以上は、熱中症に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するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 適宜水分補給	WBGT21℃未満は、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

例えば、気温が25度でも、湿度が75%の場合、警戒レベルとなるので、油断禁物です。

		相対湿度 (%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温 ℃	40℃	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	
		暑さ指数 (WBGT) ~25℃					25～28℃			28～31℃				31℃以上			2008. 4月	
		注意					警戒			嚴重警戒				危険			日本生気象学会	