疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第38回）

夏場の熱中症対策に！キウイフルーツと塩で栄養補給

2018.08.03

暑さ指数（WBGT）を知っていますか。1954年にアメリカの海兵隊新兵訓練所で考案され、「気温、湿度、輻射熱（ふくしゃねつ）」の3つの要素を取り入れた熱中症対策のための指標です。暑さ指数は気温と同じく℃で示され、この値が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するといいます。

そこで、改めて熱中症対策をおさらいしながら、おいしくいただける栄養補給のレシピを紹介したいと思います。

2018年の熱中症搬送者は過去最多

公表されている国内6都市（東京都・新潟市・名古屋市・大阪市・広島市・福岡市）平均の日最高暑さ指数を見ると、7月1日から22日までに28℃以上の日がのべ18日にわたり、特に16日から22日の1週間は連続して31℃以上を記録し、過去10年間の平均値と比べても高くなりました。また、この1週間の熱中症搬送者数は全国で2万2647人に上り、2008年の調査開始以来、最多となったことが環境省のレポート（※）で明らかになっています。

暑さ指数が31℃以上とは、気温だけを参考にするなら35℃以上に相当するといいます。高齢者の方は安静な状態でも熱中症が発生するといわれるレベルで、日本体育協会のガイドブックでは「運動は原則中止」と示される危険域。まだまだ猛暑が予想される今年の夏を乗り切るには、熱中症対策が欠かせません。今からでも遅くはないので、有効な対策を職場や地域ですぐに実践しましょう。

※「暑さ指数と熱中症救急搬送者数との関係／平成30年度第9報～第12報」（環境省）を基に記述

2018年版の熱中症対策

国内840カ所の暑さ指数の実測値や予測値を公開している「熱中症予防情報サイト」（環境省）では、「熱中症環境保健マニュアル 2018」が公開されています。これによると、熱中症予防の基本は脱水と体温の上昇を抑えること。

つまり、暑さや水分不足への配慮だけでなく、栄養摂取や十分な休養にも気を配らなければなりません。今年7月、西日本では特に豪雨災害も重なったこともあり、無理を通す雰囲気の職場があるかもしれませんが、体調を崩してしまっては大変です。熱中症対策は、1人ひとりの心掛けに加えて、地域や職場の協力も欠かせない取り組みといえるでしょう。

同マニュアルには、さまざまな熱中症対策が掲載されていますが、ここでは「集団活動における熱中症対策のポイント」を引

用しておきます。管理者にある方は、今一度、ご自身の地域や職場の環境をチェックしてみてください。

集団活動における熱中症対策のポイント

・熱中症予防の責任者を決めたか
・熱中症予防の監督者を配置したか
・すぐ利用できる休憩場所を確保したか
・こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れたか
・いつでも飲める冷たい飲料を準備したか
・体力や体調に合わせたペースを守るように指導したか
・気軽に体調を相談できる雰囲気を作ったか
・体調不良は正直に申告するよう指導したか
・相互に体調を気遣うよう指導したか
（「熱中症環境保健マニュアル2018」P35より引用）

水分にプラス「糖・塩・カリウム・マグネシウム・カルシウム」の補給を… 続きを読む