

地球温暖化で今年も猛暑で、不快な人が多いと思います  
私実践している対策を紹介します

- 1.暑熱順化は体が暑さに慣れること
- 2.自律神経をいたわる
- 3.良い睡眠は心身を回復させる
- 4.寝室で回復して翌日快適に
- 5.夏の飲食
- 6.屋外の対策
- 7.ガジェットの熱
- 8.携帯扇風機のリスク
- 9.湿度にも注意
- 10.住まい

# 1. 暑熱順化は体が暑さに慣れること

しょねつじゅんか  
暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時      暑熱順化できている時



**熱中症になりやすい状態**

- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

**熱中症になりにくい状態**

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

引用: 日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクト

tenki.jp

環境省では、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分推奨  
40度位で15分入浴も有効  
人により数日から2週間かかり、熱中症時期の前がベスト

## 2.自律神経をいたわる

発汗等体温調節で自律神経が働くので、  
酷使すると夏バテになる（夏は体温上げる必要が少ないので体は疲れない）  
夏バテで食欲が無くなるのではなく、自律神経由来の腸の不調が食欲低下になる

### 対策

- ・水分補給

不足するとこれ以上水分減らさないように血流減らし疲労する

- ・気温低い所を避けたり服装で調節

寒暖差で過剰に反応して疲労させる寒暖差疲労や気象病を回避

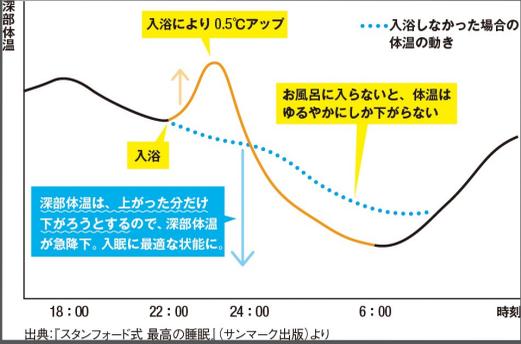
- ・疲れがたまったら時こそ動く

アクティブに過ごすことで、自律神経のバランスが整い、疲れの回復も早くなる

### 3.良い睡眠は心身を回復させる

風呂(寝る1時間前に深部体温を上げると良い→)

夏でも39~40度の風呂に15分間がベスト  
難しい場合はシャワーで仙骨(腰の中央・背骨のいちばん下ある骨)に熱めの湯をかける  
ふくらはぎまでの湯で足湯も有効



### 夜間トイレ減らす

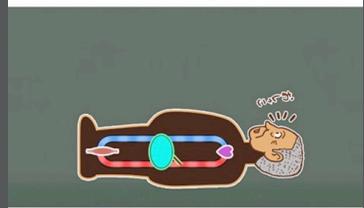
15時以降足上げでふくらはぎの水分減らす  
寝る直前の水分は5分間少しずつで脳を騙す



ふくらはぎは“第二のぼうこう”

### 掛け布団は体温冷えすぎないため必要

手足はラジエーターなので無意識に出し入れする



足上中に寝ると睡眠に悪影響

### パジャマはリラックス出来る長袖・長ズボンで綿100%

汗吸うのと足首は筋肉や脂肪が少なく冷えやすい  
睡眠儀式のためにも寝る直前に着替える



### 昼寝も有効

起床8時間後に眠気がくる場合は昼寝枕で20分以内

## 4. 寝室で回復して翌日快適に

酸素減らないように換気しながら、  
エアコン朝まで付けっぱなし 25~27度  
(夜は外気温低いので一晩でも20円ちょっと)

鼻から吸う低温の空気で脳と肺を冷やす  
布団は体を冷やさないように冬用でも

口閉じテープで鼻呼吸(いびきや口内乾燥防止も)



寝ている間は真っ暗で静寂がベスト



アイスノン等外からは冷やしすぎで良くない

## 5.夏の飲食

冷たいものは胃腸を弱める 飲んだら後に温かいお茶やスープ等飲む  
蕎麦屋で食後の温かい蕎麦湯は理にかなっている

### 3食規則的にしっかり食べる

割合4：3：3 朝食は起床後1時間 夕食は就寝3.5時間前まで  
アイスクリーム等で砂糖を摂りすぎると満腹感で食欲無くなり栄養バランス偏る

### 水分補給で注意

食事直前や食事中は胃液を薄めるので水を飲まない  
就寝中500mL位減るので、寝る直前と起床すぐに白湯250mL位ずつ 白湯は電子レンジOK  
風呂も大量の汗をかくので、入浴前後で250mL位ずつ  
水・麦茶・緑茶以外注意

ビール等はアルコール分解過程で水分が取り込まれ、飲んだ1.5倍が尿で排泄され水分不足になる  
スポーツ・栄養ドリンクは糖分、経口補水液は塩分が多いので飲まない 飲み過ぎ注意  
カフェインも利尿作用あるので飲み過ぎない カフェイン多いエナジードリンクは飲まない

### 夏野菜は胃腸や栄養や水分補給に良い

トマト・ナス・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・スイカ・ゴーヤ

## 6.屋外の対策

### 服装

- ・ 吸水速乾性が良い素材
- ・ 長袖と長ズボン（肌に直射日光や反射熱で体温上がる）
- ・ 白（エネルギー反射率高く黒50°より20°以上低かった）黄色やグレーや赤色も良い
- ・ ゆったりとして風通しの良い形状の服
- ・ シャツはズボンに入れない

12時前後は日陰が少ないので日傘か帽子が有効

急な雨等は精度良くなった天気アプリから通知

- ・ YAHOO!天気の雨雲 風と雷も 熱中症情報も
- ・ [tenki.jp](http://tenki.jp) のレーダーと熱中症
- ・ weathernewsのレーダー 3時間以上先は有料 落雷とゲリラ雷雨と熱中症も有料

防水スプレーは屋外でマスクして最後ドライヤーで効果アップ 小雨で2～3回・大雨で1回毎

## 7.ガジェットの熱

夏は外気温が高くiPhone・Apple Watchは熱くなりがち  
故障の原因やパフォーマンス下がるので配慮が必要

充電中熱くなる→充電をやめる バッテリーにも良い継ぎ足し充電  
充電中に使うと更に熱くなる→短時間の急速充電で充電中使わない  
車内等熱くなる→置き場所に注意  
古い機種は負荷が大きく、バッテリーも弱っている→機種変更

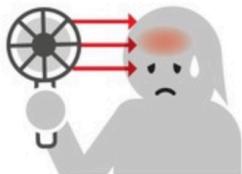


## 8. 携帯扇風機のリスク

### 携帯扇風機に潜む三つのリスク

#### 1 猛暑日などに直接肌にあてると…

熱中症のリスク  
が高まる可能性  
がある



#### 2 損傷すると…

内部のリチウムイ  
オン電池が熱暴  
走し、発火・破裂  
する危険がある



#### 3 人が多い場所だと…

気付かないうち  
に、周囲の人の  
髪や衣服の一部  
を巻き込む可能  
性がある



水が蒸発する気化熱で冷やすため  
汗が乾いて熱風を当てると皮膚の表面温度上がる  
子供は地面からの放射熱で更に危険  
対策：濡れたタオルやハンカチを首に当てて使用

高温の場所放置  
や落下は危険



1歳の子供が  
舐めて唇切った

# 9.湿度にも注意

## 熱中症警戒アラート

ヤフー天気・災害で使用している熱中症指数は、環境省の発表する「WBGT指標（暑さ指数）」に米国の基準の「極めて危険（Extreme）」というレベルを加えた6段階で表現したものを採用しています。

### WBGT指標（暑さ指数）について

暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、輻射熱（周辺の熱環境）それぞれの効果から算出される指標です。



## 熱中症特別警戒アラート(今年から)

都道府県の全ての観測地点で翌日35以上で発令  
昼間のイベント中止指示の可能性も

高

- 極めて危険** (Extreme): 外出を控えて運動は中止を。外出は極力控え、室内では冷房を使用。運動は中止し、涼しい場所で十分な水分・塩分補給を。
- 危険** (Danger): 屋外での活動はなるべく控えて。外出はなるべく控え、涼しい室内で過ごす。運動はできるだけ中止し、こまめな水分・塩分補給を。
- 嚴重警戒** (Severe Caution): 外出は炎天下を避けて。外出は炎天下を避けて、室内では冷房を適切に使用。激しい運動は控え、適宜水分・塩分を補給する。

危険度

発表基準 (暑さ指数)	
★ 熱中症特別警戒アラート	35以上
熱中症警戒アラート	33以上
危険	31以上
嚴重警戒	28以上
警戒	25以上
注意	21以上

**新設** 熱中症警戒アラートより一段上の情報を新たに設定

**【位置付け】**  
「広域で過去に例のない危険な暑さ 健康に重大な被害の恐れ」

**【対策】**

- ・涼しい場所以外で運動しない
- ・避暑施設「クーリングシェルター」を開放

# 10.住まい

窓が真南か午前西か午後東側の部屋が陽差し無く室温上がりにくい

熱は窓からが70%以上で遮熱対策効果が高い

1遮光カーテン 直射日光はカーテン自体と窓との間が熱くなる温室効果を窓1cm開けで対策

2ペアガラスや二重窓(内窓) 遮光カーテン併用で有効だが、改修に費用がかなりかかる

3遮熱フィルム 手間と透明度が落ちる場合も ペアガラスとワイヤー入りは割れる可能性に注意

4よしずやシェード 窓の外で効果大きいが設置条件厳しく強風に弱い

※ 1～3は冬の断熱にも効果あり

※ 2は住宅省エネの補助金出る

