

愛あいニュース 7月号

訪問看護リハビリステーション愛あい



<熱中症予防のための運動指針について>

今年は6月から暑い日が続いています。気温・湿度が高い日は、どの程度運動したらよいか迷うことはありませんか？環境温度に応じて、どのように運動したらよいかの目安を紹介します。

○「熱中症」とは・・・

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。熱中症の初期症状として、①めまい②立ちくらみ③生あくび④大量の発汗⑤筋肉痛、こむら返りなどがあります。



○熱中症予防のための運動指針とは・・・

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	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)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 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。

暑さ指数
(WBGT)
⇒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 ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標。

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より

○最近、天気予報に熱中症指数が表示されることが多くなっています。天候や気温だけではなく、上記を参考に、湿度、屋内・外の活動、時間帯、運動強度を考慮して作業しましょう。

○疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪い時には無理に運動をしないようにしましょう。また、室温が28度になるようエアコンなどでうまく調整しましょう。

【発行元】

24hs 緊急対応可！【事業所番号：0262790132】

在宅リハビリ強化型 訪問看護リハビリステーション愛あい
TEL：0178-51-9553 FAX：0178-51-9554

営業時間：平日 8:30～17:30（休日：土日）〒039-1526 五戸町字下長下タ 91-8

正看護師 : 4名
准看護師 : 2名
作業療法士 : 2名
理学療法士 : 1名
(2025年7月現在)