

# 健康の ススメ

今回のドクター



医学博士  
古嶋 博司

テーマ

## これからの暑い季節、 熱中症に気を付けましょう

新緑の心地よい季節が過ぎ、梅雨から暑い夏へと移り変わっていきます。夏は楽しみだけど、暑さが苦手という人も少なくないでしょう。今回は夏の季節に大敵の「熱中症」について取り上げます。

熱中症は例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあります。特に梅雨明けは急激に気温が変化するため、極端に暑くなくても注意が必要です。9月に入ると減少傾向となりますが、残暑が厳しい場合は油断できません。

急に暑くなった時、熱中症にかかりにくくするには、暑さへの適応力を上げておくことが大事です。一番簡単な方法は運動です。運動習慣を始めると数日後から暑さへの順応が起こり、2週間程度で完成するといわれています。暑くなる前からウォーキングなどの軽い運動で発汗させる習慣を付けるよう心掛けましょう。

熱中症の初期、軽い脱水症状となっても、あまり喉の渇きを感じないこともしばしばです。喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給が大事なのはこのためです。特にお子さんは体温の調整機能が未発達なので気を付けましょう。

熱中症対策には、エアコンをうまく利用することも大事です。室内の目標温度は28℃を超えないようにし、外気温との差が大きくなならないようエアコンの設定温度は24℃以下にならないようにした方が良いでしょう。

熱中症対策を万全にして、素敵な夏をお謳歌しましょう！

内科・循環器内科  
ふるしまクリニック



診療科目 / 内科・循環器内科  
診療時間 / 月・火・木・金曜日 9:00~12:30、15:00~18:00  
水・土曜日 9:00~12:30  
休診日 / 日曜、祝日  
所在地 / 中央区姥ヶ山5-6-20  
電話 / 025-257-7070

[ふるしまクリニック](#) [検索](#)