

# プロが教えるちょこっとアドバンス

マスク生活が長引く中、気温が高くなってきて熱中症・夏バテの危険性が高まりますので、しっかりとした対策が必要です。

今回は一般社団法人加古川医師会所属 おひさまこどものクリニックの中尻智史先生にお聞きしました。

## ●熱中症とは？

高温多湿な環境に身体が適応できないことで、めまいやけいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす状態です。

## ●夏バテとは？

夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因で起こります。医学的に夏バテという病気があるわけではありません。

## ●「熱中症」と「夏バテ」は何が違う？

夏バテはなんとなく体調が優れない状態が続きますが、熱中症は体調が急激に悪化し場合によっては命に関わることもあります。熱中症の初期こそ夏バテに似ていますが、熱中症の進行は早いので、すばやい対応が必要です。

## ●熱中症・夏バテを予防するには？

熱中症や夏バテを防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

### ・暑さを避ける

外出時にはなるべく帽子や日傘を使用し、日陰を歩くようにしましょう。家の中では、ブラインドやすだれなどで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整するなど効果的です。

服装を工夫することも大事です。麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材がお勧めです。また、熱がこもらないよう、襟割りや袖口があいたデザインを選ぶのもよいでしょう。



### ・こまめな水分補給

のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるのでお勧めできません。また、汗をかくと水分と一緒にミネラルやビタミンも失われるため、水分だけではなくミネラルも補給するようにしましょう。



### ・暑さに備えた体作り

暑くなり始めの時期から、適度に運動を行い、体が暑さに慣れるようにしましょう。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険ですので、無理せず徐々に体を慣らすようにしましょう。



## 7月の会議所カレンダー

日	曜日	行事	日	曜日	行事
1	金	広報委員会、(法律)相談	19	火	異業種 定例会、(金融)相談
5	火	建設業部会提唱ワークショップ	21	木	一日公庫(金融相談会)
15	金	加環研 環境講演会、(法律)相談	26	火	東播2市2町会員大交流会、(不動産)相談
【個別経営相談会】7・8・14・15・21・22・28・29日					

●無料相談は、変更・中止となることがあります。お手数ですが事前にお問合せください。

●日本政策金融公庫による「金融相談」は、WEBミーティング形式での相談となりますので、事前予約が必要です。

【「金融相談」のご連絡・お問い合わせ】加古川商工会議所 電話 079-424-3355

●「不動産相談」は、当面の間「完全予約制」の「電話相談のみ」となります。

【「不動産相談」のご連絡・お問い合わせ(相談日4日前までに)】(一社)兵庫県宅地建物取引業協会 加古川支部 電話 079-424-0832

### 商工かがわ7月号

発行  
2022年7月1日

発行人  
加古川商工会議所  
〒675-0064  
加古川市加古川町溝之口800  
TEL (079)424-3355(代表)  
FAX (079)424-7157

印刷所 加古川印刷事業協同組合

### 広報委員の“つぶやき”

7/7は七夕、天の川を見上げたくも、ふつ～梅雨明けはまだ、どこか梅雨末期の豪雨かも。

やっぱり節気は旧暦が正解、7/7(旧)→8/4(新暦)。

### 「今月の“こんな日”」

#### ●人間ドックの日(12日)

「短期入院精密身体検査」と呼ばれていた検査について報道した新聞記事が「人間ドック」(ドックは船を修理するための設備であるdockから)と伝わったことからこの呼び方が定着しました。1954年に国立東京第一病院で初めての「人間ドック」が行われたことからこの日になりました。当所の健康診断申込受付は7/25まで。年に1度の健康チェック!