

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

間もなく梅雨入り!

そして暑い夏!

免疫力向上・体調を整えて乗り切るう!

熱中症に気を付けよう!



最高気温が 35℃を超え、歴代最高を更新した5月。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温があがり、蒸し暑くなると、熱中症になるリスクが高まります。

また、湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。身体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまいますので、気温はそれほど高なくても熱中症のリスクが高まるのです。湿度が高く、蒸し暑いと感じる日は、汗による体温調整が難しくなります。梅雨どきの熱中症を防ぐには、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をしやすくすることがポイントになります。



換気や除湿、エアコンをつける、扇風機に当たるなどで、汗を上手に蒸発させるようにしましょう。  
※冷えすぎには注意しましょう!

ぬるめの温度で、入浴しましょう。  
※長時間入浴には注意が必要です。

のどが渇く前に意識して、水分補給をしましょう。少しずつこまめに摂るのが、ポイントです。

気象病に気を付けよう!

梅雨は気圧が下がって湿度が上昇し、雨による冷えや蒸し暑さなどで寒暖差も大きくなるため、頭痛やだるさ、むくみや食欲不振、関節痛といった体調不良が現れやすくなります。

これは体内の自律神経のバランスが崩れることによるもので、「気象病」の一種です。自律神経は、活動をつかさどる交感神経と、休息をつかさどる副交感神経からできています。日中は交感神経が優勢に、夜間は副交感神経が優勢になっていると、1日の生活リズムに合っていてバランスが良いとされます。自律神経のバランスをとりやすくする方法として、熱中症対策でも紹介した、汗をかきやすい身体づくりが挙げられます。



軽い運動で血流が改善されるので、冷えやむくみなどへの効果も期待できます。



食事の最初にみそ汁やスープ、あたたかいお茶などの飲み物を摂ると食欲増進にもつながります。



交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで、睡眠の質が向上し、生活リズムが整います。