

今から始める熱中症対策 Part 3

～身体の冷やし方～



今から始める熱中症対策Part1.Part2では、熱中症に関することや予防方法、対処方法について紹介しました。

今回は、暑い夏を乗り切るために、いかに効率よく体を冷やすか、その方法を紹介します。

からだを冷やすとき、「首の周り・わきの下・足の付け根のような太い血管の通っているところを冷やしましょう」といわれてきました。

しかし、**手軽に実施できる最新の対策は「手のひらを冷やす」**ことです。手のひらには多くの血管・毛細血管が通っています。また、動静脈吻合（どうじょうみやくふんごう）通称「AVA血管」という、動脈と静脈の切り替え部分があります。この血管は、普段は閉じているのですが、体温が上昇すると開通して一度に多くの血液を流して、手のひらから熱を逃してくれます。

そのため、熱中症の予防や初期のクールダウンには手のひらを冷やすことがとても効果的です。

では、どのように冷やしたらいいのでしょうか？

①冷水に手をつける

洗面器などに10～15℃程度の水をはり、手首までをつけます。



②保冷剤をにぎる

保冷剤の冷却効果は高く、手のひらを短時間で冷やすことができます。保冷剤を冷蔵庫や冷凍庫で冷やしておけば、いつでも手軽に使えます。持ち運びも簡単で、外出先でも使いたいときにすぐに使えます。



○どのくらいの温度がいいのでしょうか？

冷たすぎると血管が収縮し、かえって血液が流れなくなります。水道水（10～15℃程度）、少し溶けた保冷剤、タオルを巻いたペットボトルなどが最適です。

○実はまだある「AVA血管」

実は「AVA血管」は足にもあります。足のうらにある「AVA血管」も手と同じように洗面器などに水をはり、足首までつけておくだけで、熱を逃しクールダウンができます。また、頬にも「AVA血管」があるので、頬に保冷剤をあてることでもクールダウンできます。

注意してください

手のひらを冷やしてクールダウンする方法は、あくまでも熱中症の予防や軽いほてりを感じる時に効果があります。

すでに、頭痛や吐き気、意識がもうろうとするなどの熱中症の症状が見られるときは、首の周り・わきの下・足の付け根のような太い血管の通っているところを氷嚢などで冷やします。

まだまだ暑い日は続きます

水分補給・適度な塩分補給・適切な冷房の使用など、予防を心がけましょう

○お問い合わせ 健康福祉課 健康支援係 ☎(84)0006(直通)