

梅雨の熱中症を理解しよう



School Plan And
Comfortable Environment

① なぜ梅雨に熱中症が起こるのでしょうか？
熱中症は真夏日に発生するものだと皆思っていないませんか？答えはYESでありNO
なんです。どうしたことなのか皆で見えていきましょう。梅雨ははじめじめとした日
が多いですね。このじめじめという点が重要なポイントです。じめじめ=湿度を
理解しましょう。



図1

上の図1が湿度のイメージです。図1の左の状態と右の状態ではどちらが
湿度が高い状態か分かりますか？答えは左の状態です。皆がいる教室を考え
ましょう。左は9座席中6人がいる教室、右は12座席中6人がいる教室。左の教室の
方が混んでます。湿度も同じで限りある座席に水滴がどのくらい座っているか
によって変わります。今まで説明してきた水滴と座席の関係は相対湿度と言います。
図2は昨年の東京の月別相対湿度を表しています。6月あたりから70%を
超えていることが分かります。

東京の2017年月別相対湿度

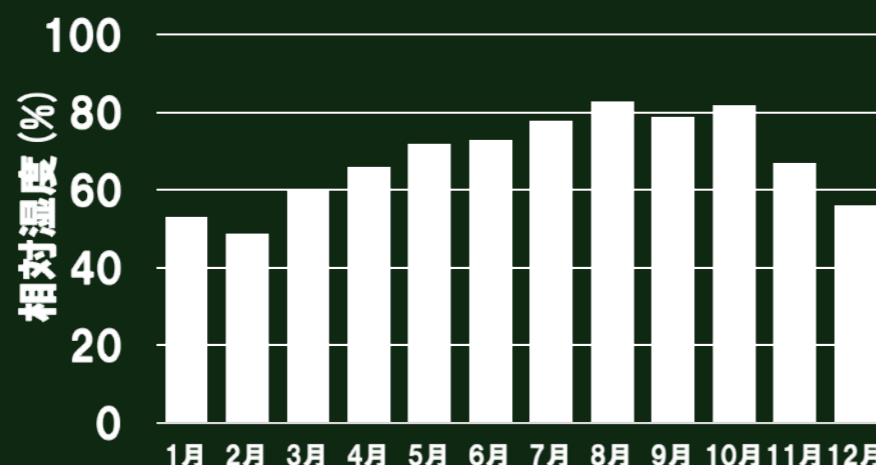


図2

② 梅雨期の熱中症はなぜ注意すべきなのでしょう？
暑い日に汗をかく理由を少し頭を使って考えてみましょう。人は
汗をかくことにより体温を下げようとする機能が備わっています。
暑い日に体温を下げようとして汗をかきます。ここで①で説明
したことを考慮すると、梅雨の時期では人が汗をかいても汗が
蒸発しにくくなるのが分かります。

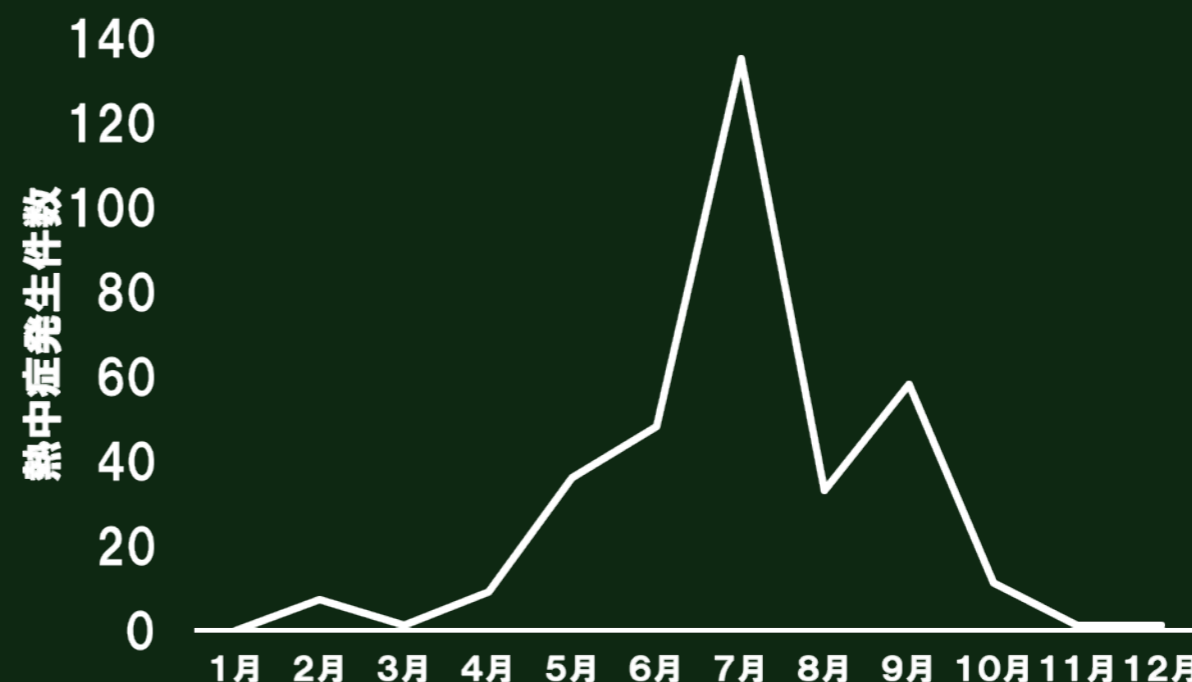


図3

図3の月別熱中症件数のグラフから読み取れるように、梅雨の
時期と呼ばれる6月から熱中症が増えています。梅雨の時期から
熱中症に注意すべきことが分かりますね。

③ 対策
説明してきた通り梅雨の時期でも熱中症になってしまう可能性
があるのでこまめに水分補給をしましょう。また、睡眠不足に
ならないようにしっかりと睡眠をとしましょう。