

上手に汗をかき、熱中症に備えよう!

夏に向け警戒したい熱中症。毎年5~6月頃から増え始めますが、実はこの時期は「まだ上手に汗をかけず、適切な体温調節ができない」ことが挙げられます。

梅雨は汗をかきたくないものですが、汗をかくことに慣れないまま夏を迎えると、少しの暑さでも熱中症のリスクが高まると言われています。

普段あまり汗をかく機会がない人は、夏を迎える前から軽い運動や半身浴などで汗をかき、**汗腺を活性化**させておくといそうです。

●**半身浴・足湯**…ぬるめのお湯で20分程度の半身浴を。また、手湯や足湯でも汗腺が活性化するので、定期的に取り入れてみましょう。

●**軽めの運動**…ウォーキングやヨガ、体操など、じんわり汗をかく程度の運動を行うのも効果的!



水分補給も忘れずに!