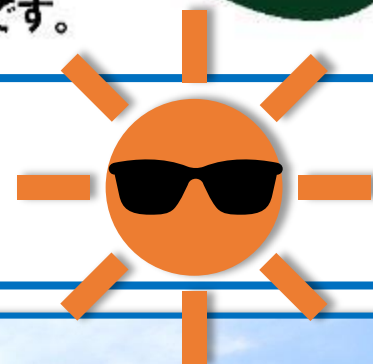


このニュースは東京都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。



熱中症にご注意を!!



関東地方は例年よりかなり早く梅雨が明け、毎日暑い日が続いているね。高尾山など低山では**熱中症**や**こむら返り**（足つり）といった体調不良の方が増えているんだ。

こういった症状は**脱水**から起因していることが多いらしい。

気温の高くなった高尾山



稲荷山コースにて



熱中症や**こむら返り**の他に、**急性心筋梗塞**や**脳卒中**なども**一日の気温差が10℃以上**変動する日は発症しやすく、時間帯としては**午前6時頃から10時頃まで**が発症のピークとされているんだ。

血圧が季節によって上がったたり下がったりすることを血圧の季節変動といって、この季節変動の影響を受けて**急性心筋梗塞**や**脳卒中**などは発症するんだって。

できるだけ急激な血圧の変化や心臓に負担が掛からないように、衣服の調節や休憩などをこまめに行い、体温の調整をこころがけることがとても重要なんだ。



- ・朝食をしっかりと食べよう！
- ・こまめに水分補給*をしよう！
- ・塩分も忘れずに補給しよう！
- ・無理な計画はせずに休憩を取ろう！
- ・吸汗・速乾素材のものを着用しよう！

熱中症にならないために、テンジャーからのお願いだよ。

*体重 (kg) × 行動時間 (h) × 5ml = 必要な水分量とされています。

