

●熱射的な焼けるような暑さ●

日射

+

気温

～主に屋外・入場待機列などでの環境～

・傾向

元々高い気温によって体温が上がり気味になり、陽射しや地面からの放射熱がそれを一層助長する。特に肌や頭部に直射日光を受け続けると体温の急激な上昇を招き、熱中症の危険が増すだけでなく、日焼けという追加ダメージまで被る可能性が大きいので注意が必要。

・対策

『日射』を主に『気温』に対する対策を重点的に行う。この環境下ではあまり激しい活動をしない場合が多いので、衣服や被り物で陽射しを直接受けないように努めながら冷たい水分をこまめに十分に摂って発汗をコントロール、一気にどっと汗をかかないようにしながら体内の熱を放散してやるのがポイントになる。汗で失われるミネラルや塩分を適宜補給すると良い。



風通しが良く、日光を遮ることができる衣服&帽子。蒸散作用を利用した冷感グッズやコンパクト扇風機。凍らせたペットボトルやパック飲料、ミニ魔法瓶。日焼け止め。大判薄手のタオルやストール等日除けになる物。塩分補給キャンディー。

●放射的な溶けるような暑さ●

運動

+

湿度

～主に館内・混み合うジャンルなどでの環境～

・傾向

閉鎖された環境に多くの参加者が密集することで主に『湿度』が上がり、実際の気温とあまり関係なく活動で発生した『体温』が上手く放熱できないために体力を消耗する。水分を摂っても汗として放出できず、逆に水分過多になって気分が悪くなる場合もある。

・対策

汗をタオルなどでどんどんぬぐい、汗拭きボディーペーパー等も活用して身体をドライに保つことが基本となる。水分はがぶ飲みせずにごく少量づつ飲むように心がけよう。環境的に発汗で体温を下げるのが難しいので、出来れば時々顔や腕を水で洗ったり、肌着を着替えたりすると良い。クエン酸（梅干しやレモンなど）を摂って気分をリフレッシュすると同時に疲労回復をサポートするところといった環境下でも元気に過ごせる。



乾いたハンドタオル（複数）、汗拭きボディーペーパー。洗顔石鹸。揮発成分を利用した冷感グッズ。着替えの肌着。キャップのできる飲物。クエン酸やアミノ酸を含有したゼリー飲料。



●暑ければ冷やせばいい●

さて、環境の分析も重要だが、現実が上がってしまった体温を下げないことには、あるいは体温を上げないようにしなければ本当の意味での暑さ対策にはならない。ではどうするか？

人体には太い血管やリンパ節が体表付近を通っている部位が何か所かあり、そこを温めたり冷やしたりすることでスピーディに体温を調整することができる。その代表的なポイントは、

1：首の後ろ側 2：両脇 3：太ももの付け根 4：ひざ裏

である。3の『太ももの付け根』は会場内ではちょっと難しいが、それ以外の部位なら比較的簡単に冷やすことができる。これらの部位を凍らせた飲物をタオルでくるんだもの、冷たい缶ジュース、急冷パック、肌に塗るタイプの冷感剤、冷えピタなどで冷やしてやればよい。むやみに顔をうちわであおぐよりも、こういったツボを押さえた冷却で体温を調整して暑さを乗り切ろう。

暑さによる消耗を防げれば、それは体力そのものをそれだけ温存できるということに他ならない。例えばアナタが非常に体力に自信があっても、暑さを決して甘く見ず、少しでも体力、気力の余裕を持ったまま1日を終われるように対策を講じてほしい。

●熱射的な焼けるような暑さ●

日射

+

気温

～主に屋外・入場待機列などでの環境～

・傾向

元々高い気温によって体温が上がり気味になり、陽射しや地面からの放射熱がそれを一層助長する。特に肌や頭部に直射日光を受け続けると体温の急激な上昇を招き、熱中症の危険が増すだけでなく、日焼けという追加ダメージまで被る可能性が大きいので注意が必要。

・対策

『日射』を主に『気温』に対する対策を重点的に行う。この環境下ではあまり激しい活動をしないうちが多いので、衣服や被り物で陽射しを直接受けないように努めながら冷たい水分をこまめに十分に摂って発汗をコントロール、一気にどっと汗をかかないようにしながら体内の熱を放散してやるのがポイントになる。汗で失われるミネラルや塩分を適宜補給すると良い。



風通しが良く、日光を遮ることができる衣服&帽子。蒸散作用を利用した冷感グッズやコンパクト扇風機。凍らせたペットボトルやパック飲料、ミニ魔法瓶。日焼け止め。大判薄手のタオルやストール等日除けになる物。塩分補給キャンディー。

●放射的な溶けるような暑さ●

運動

+

湿度

～主に館内・混み合うジャンルなどでの環境～

・傾向

閉鎖された環境に多くの参加者が密集することで主に『湿度』が上がり、実際の気温とあまり関係なく活動で発生した『体温』が上手く放熱できないために体力を消耗する。水分を摂っても汗として放出できず、逆に水分過多になって気分が悪くなる場合もある。

・対策

汗をタオルなどでとってぬぐい、汗拭きボディーペーパー等も活用して身体をドライに保つことが基本となる。水分はがぶ飲みせずにごく少量づつ飲むように心がけよう。環境的に発汗で体温を下げるのが難しいので、出来れば時々顔や腕を水で洗ったり、肌着を着替えたりすると良い。クエン酸（梅干しやレモンなど）を摂って気分をリフレッシュすると同時に疲労回復をサポートするとうちいった環境下でも元気に過ごせる。



乾いたハンドタオル（複数）、汗拭きボディーペーパー。洗顔石鹸。揮発成分を利用した冷感グッズ。着替えの肌着。キャップのできる飲物。クエン酸やアミノ酸を含有したゼリー飲料。



●暑ければ冷やせばいい●

さて、環境の分析も重要だが、現実には上がってしまった体温を下げないことには、あるいは体温を上げないようにしなければ本当の意味での暑さ対策にはならない。ではどうするか？

人体には太い血管やリンパ節が体表付近を通っている部位が何か所かあり、そこを温めたり冷やしたりすることでスピーディに体温を調整することができる。その代表的なポイントは、

1：首の後ろ側 2：両脇 3：太ももの付け根 4：ひざ裏

である。3の『太ももの付け根』は会場内ではちょっと難しいが、それ以外の部位なら比較的簡単に冷やすことができる。これらの部位を凍らせた飲物をタオルでくるんだもの、冷たい缶ジュース、急冷パック、肌に塗るタイプの冷感剤、冷ピタなどで冷やしてやればよい。むやみに顔をうちわであおぐよりも、こういったツボを押さえた冷却で体温を調整して暑さを乗り切ろう。

暑さによる消耗を防げれば、それは体力そのものをそれだけ温存できるということに他ならない。

例えアナタが非常に体力に自信があっても、暑さを決して甘く見ず、少しでも体力、気力の余裕を持ったまま1日を終われるように対策を講じてほしい。

●熱射的な焼けるような暑さ●

～主に屋外・入場待機列などでの環境～

日射

+

気温

・傾向

元々高い気温によって体温が上がり気味になり、陽射しや地面からの放射熱がそれを一層助長する。特に肌や頭部に直射日光を受け続けると体温の急激な上昇を招き、熱中症の危険が増すだけでなく、日焼けという追加ダメージまで被る可能性が大きいので注意が必要。

・対策

『日射』を主に『気温』に対する対策を重点的に行う。この環境下ではあまり激しい活動をしない場合が多いので、衣服や被り物で陽射しを直接受けないように努めながら冷たい水分をこまめに十分に摂って発汗をコントロール、一気にどっと汗をかかないようにしながら体内の熱を放散してやるのがポイントになる。汗で失われるミネラルや塩分を適宜補給すると良い。

用意 風通しが良く、日光を遮ることができる衣服&帽子。蒸散作用を利用した冷感グッズやコンパクト扇風機。凍らせたペットボトルやパック飲料、ミニ魔法瓶。日焼け止め。大判薄手のタオルやストール等日除けになる物。塩分補給キャンディー。

●放射的な溶けるような暑さ●

～主に館内・混み合うジャンルなどでの環境～

運動

+

湿度

・傾向

閉鎖された環境に多くの参加者が密集することで主に『湿度』が上がり、実際の気温とあまり関係なく活動で発生した『体温』が上手く放熱できないために体力を消耗する。水分を摂っても汗として放出できず、逆に水分過多になって気分が悪くなる場合もある。

・対策

汗をタオルなどでどんどんぬぐい、汗拭きボディペーパー等も活用して身体をドライに保つことが基本となる。水分はがぶ飲みせずにごく少量づつ飲むように心がけよう。環境的に発汗で体温を下げるのが難しいので、出来れば時々顔や腕を水で洗ったり、肌着を着替えたりすると良い。クエン酸（梅干しやレモンなど）を摂って気分をリフレッシュすると同時に疲労回復をサポートするところといった環境下でも元気に過ごせる。

用意 乾いたハンドタオル（複数）、汗拭きボディペーパー。洗顔石鹸。揮発成分を利用した冷感グッズ。着替えの肌着。キャップのできる飲物。クエン酸やアミノ酸を含有したゼリー飲料。

●暑ければ冷やせばいい●

さて、環境の分析も重要だが、現実が上がってしまった体温を下げないことには、あるいは体温を上げないようにしなければ本当の意味での暑さ対策にはならない。ではどうするか？

人体には太い血管やリンパ節が体表付近を通っている部位が何か所かあり、そこを温めたり冷やしたりすることでスピーディに体温を調整することができる。その代表的なポイントは、

1：首の後ろ側 2：両脇 3：太ももの付け根 4：ひざ裏

である。3の『太ももの付け根』は会場内ではちょっと難しいが、それ以外の部位なら比較的簡単に冷やすことができる。これらの部位を凍らせた飲物をタオルでくるんだもの、冷たい缶ジュース、急冷パック、肌に塗るタイプの冷感剤、冷えピタなどで冷やしてやればよい。むやみに顔をうちわであおぐよりも、こういったツボを押さえた冷却で体温を調整して暑さを乗り切ろう。

暑さによる消耗を防げれば、それは体力そのものをそれだけ温存できるということに他ならない。例えアナタが非常に体力に自信があっても、暑さを決して甘く見ず、少しでも体力、気力の余裕を持ったまま1日を終われるように対策を講じてほしい。

