

気温の高い場所と体温

日本の年平均気温は年々上昇し、
1898年以降、100年あたりで1.2℃の割合で上昇しています。
夏の太陽の下など、気温の高い場所に長時間いると
体温が上昇し**熱中症**になる可能性が高くなってしまいます。

出典: 気象庁「日本の年平均気温の観測の経年変化(1898~2015年)より」

熱中症って?

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称です。
人は汗をかくことによって体温を調節していますが、
気温が高くなると体温の調節がうまくいかず熱中症になってしまいます。



熱中症現場対応マニュアル2018(環境省)より

熱中症は頭痛や立ちくらみなどの軽い症状から命にかかわる重症なものまで、
段階的にいくつかの症状があるため、適切な予防と対処が必要です。

体液の役割

人のカラダにはたくさんの水分(体液)があります(大人:約60%、子ども:約70%)。
体液はナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)を含み、
生命に関わる重要な役割を果たしています

体温調節

汗をかくことで、
体温を一定に
保ちます。

運搬

酸素や栄養分を身体中に運び、
老廃物は体外へ出します。



環境維持

新陳代謝がスムーズに行われるよう、
一定の環境を維持します。

