

熱中症対策に

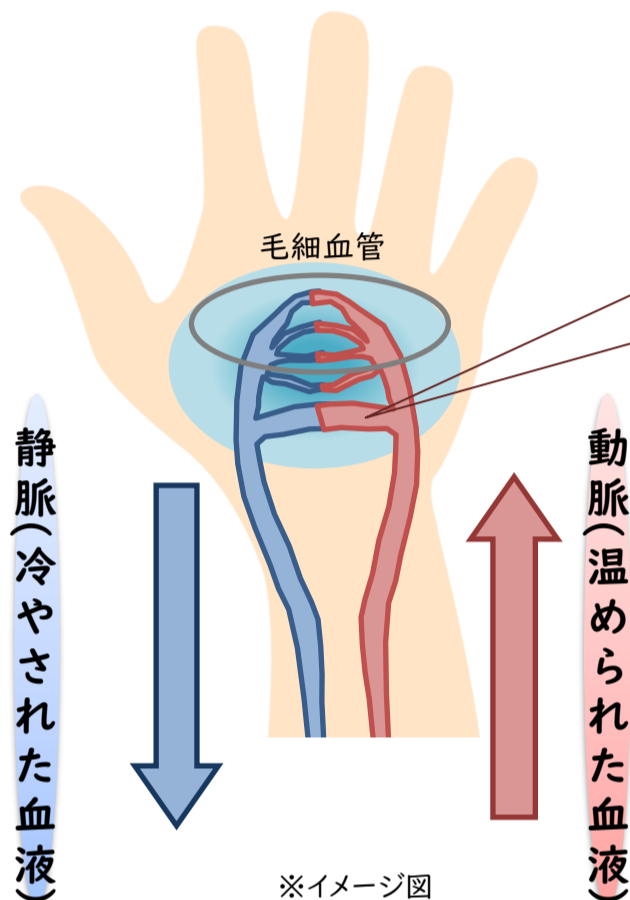
手のひら冷却



皆さんは熱中症対策として手のひらを冷やす方法があるのをご存知でしょうか？
誰でも・どこでも・すぐできる手のひら冷却についてご紹介します。

なぜ、手のひらを冷やす？

手のひらには、動脈と静脈を結ぶ特殊な血管＝動静脈吻合が存在しています。
この血管は普段は閉じられていますが、体温が上昇すると開通し手のひらの血流が増加します。
手のひらを冷やすことは、多くの血液を冷やすことになり、その冷やされた血液が全身をめぐり深部体温を下げることになるのです。



どうしようみやくふんごう

動静脈吻合

- 動脈と静脈を結ぶ特殊な血管
- 体温が上昇すると開通する
- 毛細血管よりも多量の血液が流れる
- 足裏や頬にも存在している

ココを冷やすと…

多量の血液が冷やされる

冷やされた血液が全身を巡る

深部体温が下がる

熱中症を予防できる!

いつ? 何で? どのくらい冷やす?

手のひら冷却を効果的に行うためには **温度 時間 タイミング** がポイントになります。

	活動 前	活動 中	活動 後
温度	10℃ ～ 15℃		
時間	5 ～ 10分		25～30分
冷やし方 (例)	水につける	冷えたペットボトルを握る	水につける
※冷やす時は両手で行うとより効果的です			

それ、逆効果

温度が冷たすぎる（10℃以下）と、血管が収縮し血流が悪くなるため体温を下げる効果が低くなってしまいます！
保冷剤などを利用する場合は、タオルで包んだりカバーを付けるなどして温度を調節しましょう。

! 熱中症の症状が現れている時は速やかに全身を冷やし、医療機関へ相談または搬送を行ってください。 **!**

これからの熱中症対策として【体温が上がる前に手のひら冷却】を取り入れてみてください。そして、活動中は水分補給と合わせて【手のひら冷却】も行うことで、より熱中症のリスクが下がります。活動後はゆっくり身体を休めながら【手のひら冷却】もしくは【足裏冷却】も同様の効果があります！足湯ならぬ足水を行ってみてはいかがでしょうか。