

夏の熱ストレスに気をつけて!

日差しの強い屋外で、健康的に活動するためには、汗をかいて身体を冷やす必要があります。



汗は血液から作られるため、汗をたくさんかけば血液が少なくなり、体調をくずす場合があります。

日傘を使って強い日差しから体を守ると、汗の量が約**17%**減る*ことが分かりました。



日傘なし



日傘あり



※実験条件:人工気象室(気温30℃、湿度50%、日射量1.2kW/m²、風速0.5m/s)で15分間の歩行運動を2回実施(途中10分間休憩)。

男性6名により帽子のみをかぶった状態と、日射を99%以上カットする日傘を使った場合の比較結果。

ここでの汗の量は、歩行運動前後の体重減少量から求めた水分喪失量のことです。

