

高山産業健康新聞(号外)

令和5年8月

～ 携帯扇風機の使用 ～

お盆を過ぎましたが、しばらく猛暑が続く見通しです。
猛暑の中、街中で携帯扇風機を使っている人を見かけますが、使い方を誤ると逆に熱中症を引き起こすこととなる場合があると医師が注意を促しています。

1 理由

- (1) 人はかいた汗が蒸発する時の気化熱で体温調節を行っていますが、携帯扇風機を当て続けると、汗が蒸発する前に乾いてしまい、身体に熱がこもってしまう。
- (2) 携帯扇風機を通じて高温の風を当て続けることで温風で温められた血液が全身をめぐる体に熱がこもってしまう。

2 携帯扇風機を使うときの注意事項

- (1) 外気温が 35 度を超えている日は長時間の使用を控える
- (2) 風を当てる体の部分に水分をスプレーする
- (3) 乾燥性の生地を濡らして首に巻く
- (4) こまめに水分を取る

3 その他

携帯扇風機は熱中症以外にも目の角膜に障害を起こす恐れがあります。
目に直接風を当てないように気を付けてください。