



## 動静脈吻合って何???

血液が流れる毛細血管の約1万倍あると言われる動静脈吻合。通常、動静脈吻合は閉じていますが、体温が上がると開通して一度に多くの血液を流し「手のひらや頬、足の裏」から熱を逃し冷やされた血液をカラダに戻して体温を下げるという仕組みを持ちます。




AVA



熱中症対策 冷却



### 手のひら冷却の方法（例）

-  バケツや洗面器に10-15℃程度の水を張り、5-10分間両手をつけます
-  15秒間の手洗いをこまめに行う
-  保冷剤や冷たいペットボトルを握る

#### 編集後記

気温が全国的に高くなりこの夏は猛暑対策が必要です。水分を摂るだけでは追いつかない夏ですね。

脇の下や首周りの冷却も重要ですが、手のひらや足の裏もしっかりと冷やすことでより熱中症への有効な対策となります。ぜひ、栄養や冷却を上手に活用しながらこの暑い夏を乗り切ってください。



### 冷却の際の注意点



※冷やす際は、氷などで10℃を下回ると逆に血管を収縮させてしまいます。  
15℃程度のもを使うと効果的です。