

けんこうだより

【令和4年7月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線 268)



今年は6月中に梅雨が明けました。暑い日が続いておりますが、みなさん体調はいかがでしょう？これから夏の本番に向けて、さらに暑くなることが予想されます。それに伴い注意してほしいことは、「熱中症」です。熱中症になりやすいときや、予防方法を知り、上手に夏を乗り越えましょう！

今月のテーマ 「熱中症」

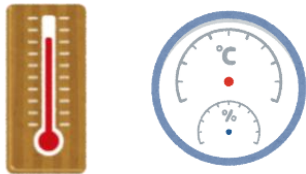
熱中症 とは？

熱中症とは、私たちの身体が暑さに適応できず、様々な症状が起きることをいいます。

通常、体温が上がると、身体は汗や皮膚の温度で、体温調節をします。しかし、身体の状態や環境によって、調節がうまくできないと、熱が身体の中にもこもってしまうのです。

こんなときは 注意 です！

< 湿度・温度が高い >



< 風が弱い >



< 外の作業 >



< 暑くなり始め >



暑くなり始めた頃は、まだ身体が暑さに慣れておらず、急に暑くなった日や、久しぶりに活動した日は、熱中症になりやすいといわれています。

★ ご高齢の方は、次のような特徴があるので注意です！

- 喉の渇きを感じにくい → 身体が水分を必要としているときを見逃しやすいです。
- 体温を調節する力が低下 → 身体から熱がうまく逃げません。
- 症状が出にくい → 熱中症になっても、気づきにくいです。

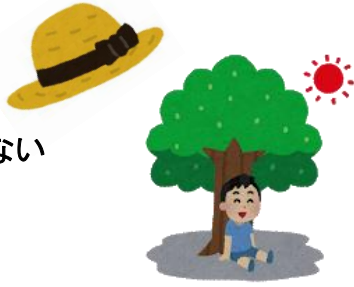
他にも... 肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、乳幼児、暑さに慣れていない人も、注意が必要です。



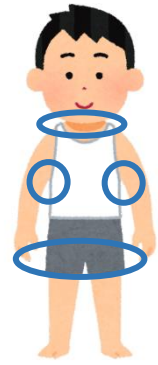
熱中症対策 をしましょう！

ポイント1 暑い日の過ごし方

- ★ 風通しの良い服 を選ぶ
- ★ 日傘 帽子 を使う
- ★ 暑い日は無理して外出しない
- ★ こまめに 休憩 をとる
- ★ 日かげ を利用する
- ★ 室温・湿度を測り、エアコンなどを上手に活用する



- 首
- わきの下
- 太ももの付け根



- ★身体を冷やす
保冷剤や、冷たいタオルなどを使って冷やすことも効果的です。

ポイント2 水分・塩分補給

★「喉が渴いたと感じたら飲む」は遅い！と <タイミングの例として…>

言われています。また、1度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことが良いです。生活リズムに合わせて飲むことがおすすめです！

① 起床時 ② 朝食 ③ 10時頃 ④ 昼食 ⑤ 15時頃



⑥お風呂(前と後)

⑦夕食

⑧就寝時



注意

汗をかいたとき・炎天下の作業・お風呂上りなど、からだから水分・塩分が失われたときに、水分だけをとっていると、身体の塩分濃度が薄まり、逆効果です。スポーツドリンクや、経口補水液で塩分補給 も忘れずにしましょう。

飲みものはなんでもいいの？



水分は1日 1200ml が目安です。
上記のタイミングでこまめに飲んでみましょう！

アルコール以外は、基本、水分補給になります。

カフェイン入りの飲み物(緑茶・コーヒー・紅茶等)は、飲みすぎなければ大丈夫です。(1L 程度)ジュースや牛乳などは、水分と一緒にカロリーもとってしまうので、とりすぎには注意しましょう。

この症状には注意！

軽度

→

めまい たちくらみ 手のしびれ 筋肉のこむら返り
気分が悪い

中等度

→

頭痛 吐き気 嘔吐 虚脱 いつもと様子が違う

重度

→

返事がおかしい 意識がない けいれん 体が熱い

暑さに負けないよう、毎日の生活習慣も大切です。しっかり食べ、運動し、十分に休んでくださいね。自分の身体を大切にしてください。

【呼びかけに応える場合】 涼しい場所に移り、服をゆるめ、体を冷やす。

自分で水が飲める場合のみ、水分・塩分などを補給する。

それでも回復しない場合は医療機関へ！

【自力で水が飲めない・意識がない場合】 救急車を呼びましょう！

