

けんこうだより

【令和7年7月号】

担当 健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247

梅雨入りをし、ムシムシとした気候が続いていますね。
今回は、来る夏に備えるための健康情報をお伝えします！

今月のテーマ 『熱中症』 について

熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、
私たちの身体が適応できないことで生じる
さまざまな症状のことです。

家の中でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては
命を落としたりすることもあります。

去年は、7月後半から全国的に猛烈な暑さとなり、
全国各地で猛暑日最多記録を更新しました。

今回は、年々暑くなる夏を元気に乗り切るポイントをお伝えします！



熱中症とはこんな症状！！！！

めまいや
顔のほてり



体のだるさや
吐き気



筋肉のけいれん



体温が高い



まず、めまいや顔がほてるなどの症状が出たら、**熱中症のサイン**です。これらの
初期症状が進行すると、体のだるさや吐き気などの症状が出ることがあります。

また、筋肉のけいれんでは、「こむらがえり」と呼ばれる、手足の筋肉がつるな
どの症状が出る場合があります。水分のみを補給し、塩分が補給されなかった場合
に起こるため、**塩分補給も重要**です。

熱中症の高体温では、体温調節機能が失われているため、風邪とは異なり命の危
険がおよぶこともあります。

【熱中症が起こる原因としては…】

- ① 環境 : 室温・湿度が高い、風通しが悪い
- ② からだ : 乳幼児や高齢者、体調不良である
- ③ 行動 : 長時間屋外にいる、水分補給ができない状況 など



★自分は大丈夫と過信せず

体調や環境に注意をして過ごすようにしましょう★

熱中症を予防するために



○暑さを避ける

- ・日傘や帽子を使用する。日陰に入る。
- ・暑い時間帯の外出を控える
- ・エアコンや扇風機を使用し、涼しい環境づくりをする。

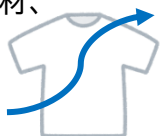
○こまめな水分・塩分補給

- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給をする
- ・スポーツドリンクは、塩分も同時に摂取することが可能



○服装を工夫する

- ・通気性・吸湿性のよい素材、袖や襟にゆとりがあるものを選ぶ



○丈夫な体を作る

- ・バランスのよい食事をする
特に朝ご飯はしっかりと。
- ・十分な睡眠をとる



また、○熱中症に関する情報に関心を持つことも予防の1つです。
熱中症予防の情報発信をする「**熱中症警戒アラート**」を知っていますか？

「熱中症警戒アラート」とは？

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意と積極的な熱中症予防行動を呼びかけるために発表される情報です。

予測される前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

アラートが発表されたときは、熱中症予防行動を積極的にとりましょう！

詳しくは、
環境省 熱中症
予防情報サイトへ

【もし熱中症かなと思ったら…】

◇涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や冷房が効いている所へ移動し、安静にしましょう。

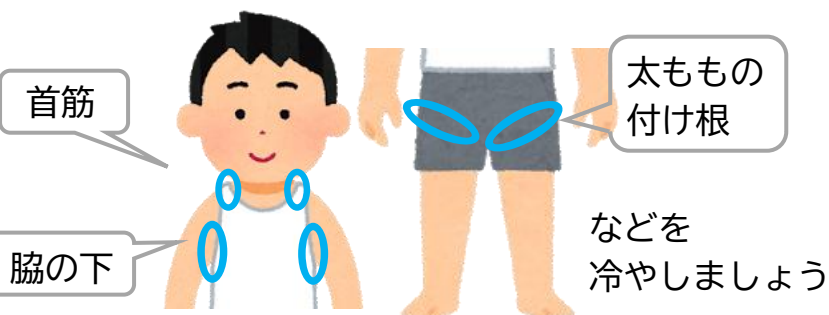
◇水分・塩分を補給する

自分で飲める場合は、スポーツ飲料や経口補水液などを補給しましょう。

また、手軽に塩分補給できる食品として、梅干しや漬物、塩昆布などがあります。

◇からだを冷やす

衣服をゆるめ、冷やしたタオルや氷・保冷剤で、



＼簡単！熱中症予防レシピ／
きゅうりとみょうがの

塩こうじ和え

きゅうり（2本）とみょうが（2個）を食べやすい大きさに切って、塩こうじ（小さじ2）、酢（小さじ2）、白ごま（少々）と混ぜ合わせたら完成！

