

暑さに負けない体をつくろう！

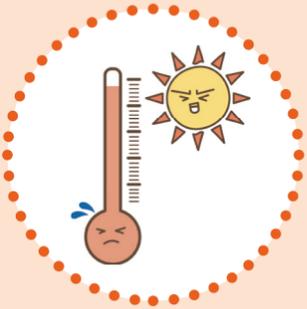
～熱中症を予防しよう！～



昨年度、市では5～9月の間に47の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が27人と全体の半数以上を占めました。年々、暑さが厳しくなっています。暑さの厳しい7～9月はもちろん、体が暑さに慣れていない6月も熱中症の注意が必要です。 図 健康づくり支援課 ☎7185-1126

◎こんなときは特に注意

気温が高い(28℃以上)



湿度が高い(70%以上)
風がない(弱い)



暑い夜(熱帯夜)やその翌日



日差しが強い(直射日光にあたる)
暑さ慣れていない



◎症状の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽	めまい、立ちくらみ、大量の汗が止まらない、筋肉痛・こむらがり	涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。水分補給	症状が改善しない場合は医療機関を受診
中	頭痛・吐き気、おう吐・体がだるい、ぼんやりして力が入らない	涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。水分・塩分の補給	自力で水分補給ができない場合は救急車を呼ぶ。症状が改善しない場合は医療機関を受診
重	意識がない、けいれん・まっすぐに歩けない、呼びかけても返事がおかしい、体にさわると熱い	涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。	ためらうことなくすぐに救急車を呼ぶ

※めまいや立ちくらみ、大量の汗をかいている場合は、涼しい場所へ移動し、体を冷やして熱を放散させます。あわせて水分・塩分を摂取しましょう。
※頭痛や吐き気、意識がない、けいれんが起きるなどの症状がある場合は、涼しい場所へ移動させて体を冷やしながら、救急車を呼び、病院へ運びましょう。



◎こんな人は注意が必要です！

乳幼児、高齢者、肥満気味の人、体調の悪い人、持病のある人。
※心臓や腎臓その他持病がある人は夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

◎「体内の水分」「暑さの感覚」高齢者は特に注意が必要です！

体内の水分が不足しがちです

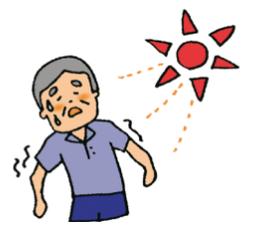
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。そのため、室内でも熱中症になることがあります。夜も注意が必要です。

暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



◎熱中症予防のポイント

こまめに水分や休憩をとる、部屋の温度・湿度をこまめにチェック(日陰の利用、エアコンの活用など)、涼しい服装で体温上昇を防ぐ(帽子や日傘の活用)、日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくり



～これからの夏バテ予防のために～

水分補給の飲み物に注意！

熱中症予防で飲む機会が多いイオン飲料水などの甘い飲み物は、酸性度が高いため、酸により歯が溶けやすくなり、虫歯になりやすい環境にします。また、甘い飲み物は、虫歯菌を増やす原因となるだけでなく、肥満などの原因ともなるため、飲みすぎには気をつけましょう。



冷たいものとりすぎに注意！

冷たいものをとりすぎると消化不良や食欲不振・免疫力が低下する原因になります。冷たい食べ物が多いと、消化・吸収により多くの熱が必要となるため、体内の熱が奪われ体温が下がり、免疫力が低下します。また、冷たいものは甘みを感じにくいので、想像以上に糖分をとってしまいます。たくさんとることが食欲の低下につながり、夏を乗り切るための栄養が取れなくなってしまうこともあります。普段の水分補給を水やお茶にし、どうしても冷たいおやつを食べたいときは、果物を凍らせ少量ずつ食べるなどもおすすめです。

主食のみの食事に注意！

主菜(肉や魚、卵などのおかず)や副菜(野菜のおかず)と一緒にとらないと、夏を乗り切るために必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足してしまいます。食事の際は主食・主菜・副菜をそろえましょう。