

# 熱中症から カラダを守ろう



西城支所地域振興室 専門員 横山 美栄子  
西城支所地域振興室 主任 大前 弥生

熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、高温多湿の室内でも起こります。そして、体が夏の暑さに慣れていない時期にも注意が必要です。熱中症対策に心掛けましょう。

## 危険な熱中症の症状に注意

### 初期の症状

- 汗がどんどん出る
- 筋肉のけいれん(こむらがりなど)
- 目まいや顔の火照り、立ちくらみ
- フラフラした感じ、元気がない

対処方法

- 急いで水分を取りましょう。
- 涼しいところで安静にしましょう。

症状が回復しないときは医療機関へ

### やや重い症状

- だるい(倦怠感<sup>けんたい</sup>)
- 頭痛
- 吐き気や嘔吐<sup>おうと</sup>

対処方法

救急車を呼ぶ(119番)などすぐに医療機関へ!

救急車が来るまでの応急処置 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ体を冷ます

### 重い症状

- 体温が高い
- ひきつけを起こす
- 言動がおかしい
- 意識障害

## 熱中症を予防しよう

### ①上手な夏の水分補給

人間の体の約6割(高齢者5割 新生児7~8割)が体液です。体液(血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿など)が失われた状態(脱水)を防ぎましょう。

#### 【日常の水分補給】

日常の水分補給は水やお茶を飲みましょう。一日の必要量は1.5リットルです。コップ1杯程度の水分を、8回くらいに分けて小まめに飲みましょう。

#### 【軽く汗をかいたら】

水かスポーツ飲料を飲みましょう。スポーツ飲料はカロリーや塩分濃度が高いため、飲み過ぎには注意しましょう。

#### 【たくさん汗をかくとき】

経口補水液を飲みましょう。水に塩、砂糖(ブドウ糖)を加えた飲料で、吸収が早いのでお勧めです。

### ②暮らしの工夫

エアコン、すだれなどの日よけ、換気で部屋の温度を28度以下に調整しましょう。扇風機で冷気を循環させたり、湿度が70パーセント以上の時はエアコンで除湿したりしましょう。外出の際は帽子や日傘で日差しをよけ、濡れタオルで汗を拭いて熱を逃がしましょう。



### ③暑さに負けない体づくり

しっかり睡眠をとりましょう。夏バテを防ぐ食事を取りましょう。

- タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品)
- ビタミンC(果物、野菜)
- ビタミンB1(豚肉、豆腐)
- クエン酸(梅干し、酢、レモン)



今月の「健康標語」入選作品  
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「朝昼晩 赤黄緑の 3色ご飯」

かじむら まなか  
梶村 真葉香

