



乳幼児や高齢者は特にご注意を！

乳幼児・・・汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分発達していません。そのため、気温が皮膚温よりも高くなった時、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

高齢者・・・暑さを感じにくい上、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きも強く感じないため、水分不足になりがちで、気付かないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。

**熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます！
日常生活の中で熱中症予防法を意識して、気を付けて過ごしましょう！**

栄養と食事のコラム vol.5

スティックシュガー
1本3gとした場合

毎日の水分補給は何でとる？

体の中の水分が不足すると熱中症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など、さまざまな健康障害を起こす可能性があります。水分不足を予防するためには「こまめな水分補給」が大切ですが、飲み物の種類によっては糖質が多く含まれているものがあります。

飲み物	内容量	スティックシュガー
お茶	500ml	0本
スポーツドリンク	500ml	約10本
炭酸飲料	500ml	約20本
飲むヨーグルト	200ml	約9本
乳酸菌飲料	65ml	約3本

※各飲料の糖質を「砂糖」で表しています。

「糖質」=炭水化物から食物繊維を引いた成分



毎日の水分補給は、水やお茶など糖質が含まれていないものでとりましょう。

※商品によって含まれる糖質の量は異なります。栄養成分表示をご確認ください。

※熱中症が疑われる時は「経口補水液」で水分補給を！

経口補水液は塩分（電解質）と糖質を含んでいます。経口補水液を飲むことによって脱水状態が改善されます。しかし、経口補水液は日常的に水代わりに飲むものではありません。また、高血圧・糖尿病・腎臓疾患のある方は経口補水液についてかかりつけ医にご相談ください。

私たちは普段の生活の中で、食事や飲み物から水分をとっています。そのため、「**3度の食事をしっかりとること**」「**欠食をなくすこと**」も水分不足の予防になります。毎食バランスの良い食事を心がけ、熱中症を予防しましょう。



問 健康政策課 **東**1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

今年の夏も熱中症に注意！！

6月は暑い夏を乗り切るために熱中症は予防が大切！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。屋外に限らず、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送され、場合によっては危険な状態になることもあります。



こんな時は熱中症になりやすい・・・熱中症の疑いが・・・

自分の体調の変化に気をつけ、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあうことが大切です。

- ①熱中症は高温多湿な環境にいて、体内の水分やナトリウムなどの電解質のバランスが崩れた時や、二日酔いや寝不足で体調がよくない時、体温調節機能がうまく働かないという時に発症しやすくなります。
- ②急に暑くなった日は要注意です。屋外で活動している時だけでなく、室内で過ごしている時や就寝中でも熱中症を発症することがあります。
- ③熱中症の症状はめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、高体温、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気、おう吐、けんたい倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害などです。

熱中症の予防法

1 暑さを避ける

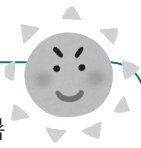


屋外では日傘、帽子を利用しましょう。帽子は時々とり、風を通して熱を発散させましょう。
屋内では扇風機やエアコンを活用し、室温が28度を超えないようにしましょう。
すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう。



2 暑くなる日は注意する

突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていない時は熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるよう、衣服で調節しましょう。



3 水分はこまめに補給する

のどの渇きを感じる前に水や麦茶などで水分補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給しましょう。



4 暑さに備えた体づくりを

生活リズムを整え、日頃から体操やウォーキングなどで、汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さにも対応しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。



5 「おかしい？」と思ったら病院へ

熱中症は命にかかわることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

