



今年の夏は暑い！熱中症にならないようにしましょう！

熱中症とは

高温、多湿、風が弱い、輻射熱(地面や壁などからの放射により伝わる熱)がある環境では、体から外気への熱放射が減少し、汗の蒸発も不十分となります。体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ体温や体液の調節機能がうまく働かずおきる障害を熱中症といいます。

熱中症の症状

対 策

軽 症

応急処置で対応

めまい、顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、汗を拭いても拭いても出てくる

涼しい場所に避難する

衣服をゆるめ、身体を冷やす

水分、塩分を補給する



中 等 症

病院への搬送が必要

身体のだるさ、吐き気や嘔吐

足を高くして休む

自力で水分が取れなければす

ぐに病院へ

重 症

入院して治療が必要

意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まったく歩けない

氷や水で冷やす(首、脇の下、足の付け根など)

すぐ救急車を要請

めまい、立ちくらみ、皮膚をさわると熱い、赤く乾いている、手足の筋肉がぴくぴくとけいれんしたり足がつる、手足のしびれを感じるなどの症状がでたら熱中症のサイン。すぐに涼しい所で休んだり水分補給をしましょう。手早く塩分、糖分補給するにはスポーツドリンクなどが効果的。いつもと違うなど感じたり不安な場合は医療機関を受診しましょう。

予防のために

暑さを避ける

暑さを感じてなくても室温や外気温を測定し扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう。外出時には日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ避けましょう。身体の蓄熱を避けるために通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用しましょう。保冷剤、水、冷たいタオルなどで、体を冷やします。（特に首の回り、脇の下、足の付け根など）

こまめに水分補給する

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！高齢者や子どもには特に注意が必要です。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。



丈夫な体を作ろう

バランスの良い食事やしっかりした睡眠をとり丈夫な身体を作る。体調管理することで、熱中症にかかりにくい体作りをすることが大切です。

【熱中症対策に必要な栄養素】

果物 夏野菜がおすすめ

カリウム カリウムは細胞内液に多く含まれ、水分を保持する働きがある成分。筋肉の収縮を助ける働きがあるため熱中症の回復にも役立ちます。（じゃがいも、バナナ、豆類など）

クエン酸 疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちビタミンB群やミネラルの吸収促進効果で熱中症の予防にもなります。（梅干、レモン、グレープフルーツ、黒酢、食酢など）

ビタミンB1 不足すると糖質を分解することができず疲労物質がたまって疲れやすくなります。（豚肉、うなぎ、モロヘイヤ、玄米、大豆製品、のりなど）

抗酸化成分 夏は体内で活性酸素がたまり疲れやすい。抗酸化成分は活性酸素を抑え、疲労を和らげ健康面、美容面からも積極的にとりたい成分です。（バナナ、トマト、にんにく、しょうが、ごま、カカオ、コーヒーなど）

ビタミンC 免疫力を高め、ストレスへの抗体をつくる。熱に弱いので生食がおすすめ。（レモン、オレンジなどの柑橘類、トマト、スイカ、キウイ、パプリカ、ブロッコリーなど。）

※ はしか（麻疹）に注意

今年3月沖縄県を旅行中の外国人が麻疹と診断され流行が拡大しました。麻疹は空気感染し感染力が非常に強く脳炎や肺炎の合併症をおこすこともあります。感染しないためには、2回のワクチンが有効とされています。もう一度ワクチンを2回受けているか母子手帳等で確認しておきましょう。又、海外旅行をする際には注意しましょう。