



健康一口メモ



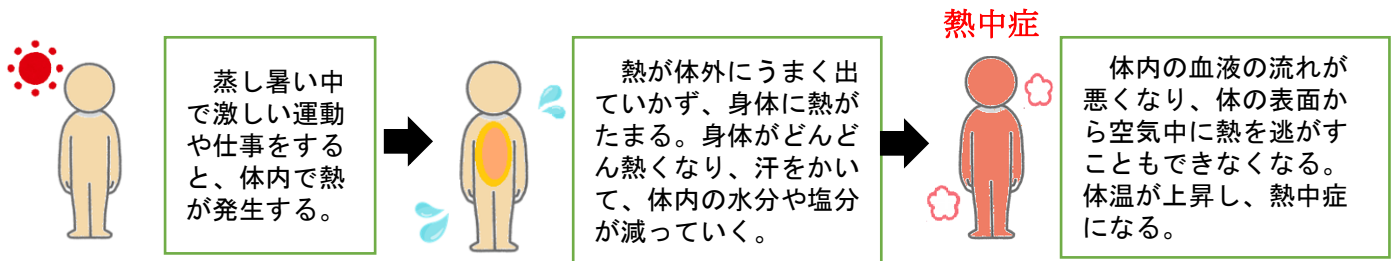
～夏の健康づくり～ 熱中症を予防しよう

2024年7月号

まもなく本格的な夏がやって来ます。熱中症は気温が30度以上になると増加するとされ、三重県では昨年5～9月、熱中症により1,460人が救急搬送されました。熱中症対策は予防が肝心です。今回は熱中症予防を中心に夏の健康づくりについて取り上げます。

1 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては救急搬送されたり、死にいたることもあります。



2 熱中症の症状と応急処置

以下のような症状がでたら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体温が高い、皮膚の異常
- 水分補給ができない
- 身体のだるさや吐き気
- 呼びかけに反応がない、まっすぐ歩けない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 汗のかきかたがおかしい



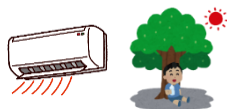
自分自身や周りの人に「熱中症かな」と思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして、医療機関を受診してください。



◆応急処置例◆

① 涼しい場所へ移動する

クーラーのきいた室内や車内に移動しましょう。そのような場所がない場合は、風通しのよい日陰に移動しましょう。



② 衣服をゆるめ、身体を冷やして体温をさげる

氷まくらや保冷剤で、両側の首すじ、わき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、扇風機やうちわであおぐことで身体を冷やすこともできます。

冷やす場所



わき・首

足の付け根



③ 塩分+水分を補給する

塩や塩タブレットと水、経口補水液などを摂りましょう
※おう吐や意識がない場合は不可



3 熱中症予防

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。以下を参照し、適切な対策をしましょう。

① 本格的に暑くなる前からスタート

暑熱順化にかかる期間
数日から2週間

◆体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」

体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といいます。本格的に暑くなる前から暑熱順化をすると、汗が出やすくなり、体温の上昇を防ぐことで、熱中症になりにくい体づくりにつながります。

日常生活でできる暑熱順化

・ウォーキング



歩く目安
30分

頻度目安
週5回

通勤時に1駅分歩くなどでもOK

・自転車



運動目安
30分

頻度目安
週3回

・適度な運動



運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日

適度に汗をかくストレッチ・筋トレ

・入浴



頻度目安
2日に1回

シャワーだけでなく湯船につかる

※実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

※運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

◆日常生活の水分摂取

日常生活では食事以外に**飲み物から1日1.2ℓの水分**を補給するのが目安です。水やお茶をこまめに（1時間に1回程度）飲みましょう。特に右記のタイミングではコップ1杯くらいの水分をとりましょう。



寝る前や起きた後 運動前後
入浴前後にはしっかり水分補給

◆屋外作業やスポーツをする際の水分摂取

沢山の汗をかくスポーツや屋外作業の際には、**水分と塩分**を摂りましょう。補給をする飲み物は、塩分と体内の吸収をよくする少量の糖分を含んだものが効果的です。**スポーツドリンクや経口補水液**を活用しましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分を制限されている場合は、医師の判断に従ってください。



作業時の水分摂取量とタイミングの目安

作業前

コップ1～2杯程度の水分と塩分を摂る。

作業中

コップ半量～1杯程度の水分と塩分を20～30分ごとに摂る。

作業後

30分以内に水分と塩分を摂る。次の作業開始までに失った水分を補給する。



◆食事で丈夫な体づくり

暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちですが、熱中症対策には、エネルギー補給となる炭水化物をしっかりと摂ることが大切です。暑さ対策に効果があるとされている食材も取り入れていきましょう。

熱中症予防「基本は1日3食」

- ・ 食事から必要な塩分量がとれます。
- ・ 食事にはたくさん水分が含まれます。
- ・ 「食欲がない…」と食べないでいると、体力が落ちて熱中症にかかりやすくなります。



暑さ対策におすすめ食材

- ・ **ビタミンB1**…炭水化物をエネルギーにかえる



モロヘイヤ 豚肉

大豆製品

- ・ **クエン酸**

疲れの原因になる
乳酸の発生をおさえる

- ・ **ビタミンC**

免疫力を高め
ストレス抗体をつくる



お酢 レモン 梅ぼし



カラフルな野菜 オクラ

お酒を飲んだときは要注意！

- ・ アルコールは利尿作用が強く、お酒を飲んだ量以上に水分を排出してしまいます。お酒を飲むときや飲んだ後は、お水やお茶を十分に摂りましょう。



ビールを飲むと、
飲んだ量の約 **1.5 倍**の
水分を排出します。

② 暑くなった後の対策

◆屋内では

- ・ エアコンや扇風機を使用して、室温は「24～26℃」を目安に。
- ・ すだれやカーテンを活用して、直射日光を避ける。
- ・ 室温、湿度をこまめにチェックする。



◆身体に熱をためない工夫

- ・ 通気性の良い涼しい服装
- ・ 冷たいタオル、保冷グッズ等を活用して、からだを冷やす。
- ・ 活動前にあらかじめ体温を下げておく。(プレクーリング)



◆屋外では

- ・ 帽子や日傘を活用する。
- ・ 日陰を利用してこまめに休憩をとる。
- ・ 高温多湿の日は日中の外出をできるだけ避ける。



適宜、熱中症警戒アラートなどを チェックしましょう



【環境省熱中症警戒アラート】

LINE 「環境省」LINE公式アカウント

【参考】

職場でおこる熱中症 | 職場における熱中症予防情報 (mhlw.go.jp)

熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

熱中症の予防・対策 | 熱中症ゼロへ 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)

日本生気象学会 | 日常生活における熱中症予防 | (https://seikishou.jp/)