



## 熱中症について



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel0857-23-4841

### 熱中症とは

これから気温や湿度が高い日が多くなり、熱中症が心配な時期となります。

熱中症とは、高温の環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かない(体温調整ができなくなる)などして発症する障害の総称で、ときには命に関わることもあります。また、屋内・屋外に関係なく起こります。

熱中症が起こりやすい環境や熱中症を防ぐポイントなどをご紹介しますので、予防にお役立てください。

### 熱中症が起こりやすい環境は？

- ① 気温が高い (28℃以上) } 同じ気温でも湿度が高いほうが起こりやすい。
- ② 湿度が高い (70%以上) } 車内やビニールハウス内などは外気温よりも高温になるので、特に注意が必要。
- ③ 風がない
- ④ 日差しや照り返しが強い (直射日光にあたっている)
- ⑤ 急に暑くなったとき → 暑い日が続く夏よりも急に暑くなったときのほうが起こりやすい。暑さに不慣れな4月や5月に起こることもある。

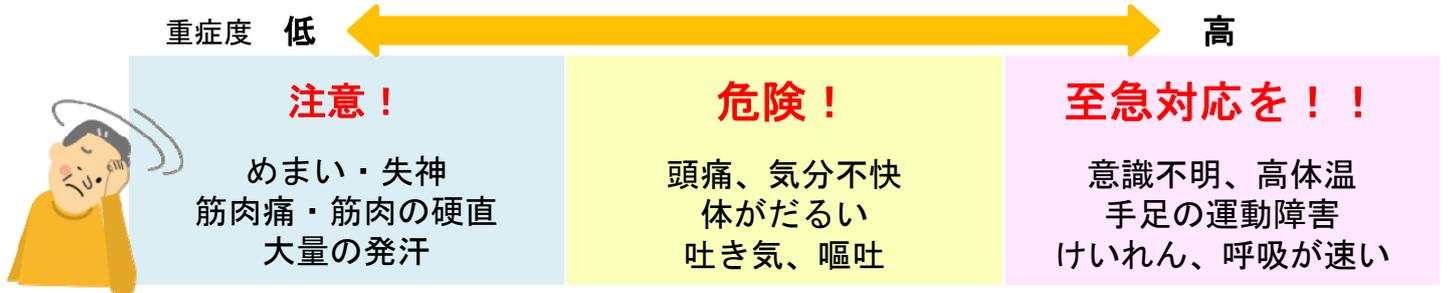


#### ※高齢の方、小さな子どもさんは特に注意！！

高齢の方は、温度に対する感覚が弱くなるため、暑さや体の水分不足を自覚しにくく、体の熱が放散しにくい。小さな子どもは、体温調整機能が十分発達していない上、身長が低いため地面に近いので大人が感じる以上に暑い。

### 熱中症の症状

症状には軽度から重度まで様々なものがあります。めまい、大量の発汗などから、重症になると意識不明やけいれんなどが起こります。

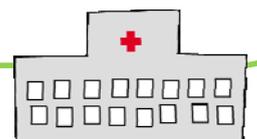


### 応急処置

熱中症を疑った場合は、すぐに下記のような応急処置をすることが大切です。まずは涼しい場所へ移動させて、体を冷やし、重症の場合はすぐに救急車を呼ぶなどの応急処置を行い、医療機関へ搬送しましょう。

- ① 涼しい場所への避難 → 日陰で風通しの良い場所へ避難させる。
- ② 楽な姿勢をとる → 衣服をゆるめ楽な姿勢をとる。血の気がなければ足を高くする。うちわであおぐ、水で濡らしたタオル(あればアイスパックや氷のう)を首・脇の下・足の付け根に当てるなどして体を冷やす。
- ③ 水分・塩分の補給 → 冷たい水・スポーツドリンクを補給する。ただし、意識障害や嘔吐がある、吐き気を訴えるなどの場合は禁物。
- ④ 医療機関へ搬送 → 自力で水分摂取が出来ないとき、回復しない場合や対応に迷ったときは医療機関へ搬送するか、救急車を呼ぶ。

<裏面もご覧ください>



# 熱中症の予防

## ★各種作業やスポーツ（屋外・屋内）をするとき

### その1 スポーツ飲料で水分&塩分の補給

汗をかくと、汗と一緒に塩分も体の外へ出ます。そのため、水だけを飲むと血液中の塩分濃度が低くなり、けいれんを起こします。また、塩分濃度を保つため水分を尿として排出し、さらに脱水が進みます。これらを予防するために、**汗をかいたときは、塩分を含んだ水やスポーツ飲料で水分と一緒に塩分も補給**しましょう。

### その2 服装の工夫

吸湿性や通気性のよい素材のものを選びましょう。白っぽい色は熱を逃しやすいのでお勧めです。また、頭部が高温になることを防ぐため**帽子を着用**することも大切です。作業上の安全対策等のために厚着が避けられない場合は、濡れタオルを首に巻くなどの工夫をしたり、水分補給や休憩をこまめに行いましょう。

### その3 休憩をこまめにとり、無理をしない

風邪をひいていたり夏バテや発熱しているときは熱中症が起こりやすいため、体調がすぐれない日は無理をしないようにしましょう。また、日陰でこまめに休憩をとりましょう。



## ★日常生活では

### その1 エアコンや扇風機を上手に使う

室温が28℃、湿度が70%を超えないように、暑い日はエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。扇風機を回すことで空気がよく循環し、エアコンの温度を高め設定しても涼しく感じられます。

### その2 水分をこまめにとる

水分をこまめにとることは、屋内においても大切です。

### その3 食欲の低下に気をつける

体力を維持することも暑さ対策の一つです。暑くて食欲がないときも、食べやすいもので構いませんので食べるようにしましょう。

・夏バテ予防に…豚肉、うなぎなど。

・少量でもエネルギーがとれるもの…牛乳やプリンなど。



・ビタミンCが豊富な野菜や果物を。

・のどごしがよいゼリーなどもおすすめ。



## 栄養コーナー

# 食べ物を守る！抗菌・殺菌パワー！

梅雨の季節、湿度が高く過ごしにくいうえに食べ物も傷みやすくなってしまいます。そんな時に、上手に使うことでカビなどから食べ物を守ってくれる食材があります。また、味のアクセントにもなって食欲が落ちてしまいがちなこれからの季節の強い味方になってくれるかも!?

### うめ（梅干し）

#### ～梅干しの香りで殺菌・防腐～

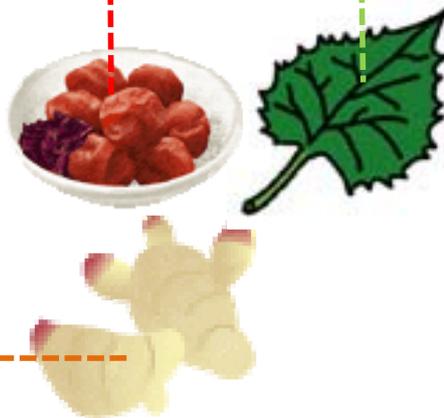
梅干しの香りには、防腐作用があります。ご飯と混ぜたり、梅干しの果肉をたたいて食材と和えたりして、上手に利用してください。

#### 【その他の効能】

クエン酸の働きで疲労回復・二日酔い改善・便秘・せき止め・神経痛などにも有効です。

#### 【注意点】

生梅には有害成分が存在するため、必ず加工したものを食べてください。



### しそ（大葉）

#### ～香り成分が殺菌・防腐作用をもつ！～

しその香りには強い防腐効果があることが知られています。

#### 【その他の効能】

貧血・健胃・解熱・下痢の改善・食欲増進・せき止め・血行促進・精神安定など。また、アレルギーや炎症をしずめる効果もあります。

#### 【使い方】

- ①お刺身などのツマに使う。
- ②刻んだしそをお湯で割る。
- ③サラダや酢の物に数枚を刻んで混ぜる。
- ④ご飯に混ぜる。
- ⑤しそエキスを作る。（毎日おちょこ1杯程度を飲むとよい。）

#### 【しそエキスの作り方】

- ①しその葉30枚を水で洗い、1ℓの水を加えて半分の量になるまで煮詰める。冷めたら冷蔵庫に保存する。

### しょうが

#### ～辛味成分が殺菌!!～

しょうがの辛味成分には強い殺菌力があります。お刺身の薬味に使われているものこのためとか・・・。

#### 【その他の効能】

ジンゲロン（辛味の成分）：体を温め、血行をよくする（冷え性が原因の膀胱炎・生理痛を緩和）  
ショウガオール・ジンギベロール（香りの成分）：抗酸化作用、健胃、解毒、消臭作用など

#### 【使い方】

一度に多くは食べられませんが、薬味や煮込み、飲み物に入れたりして頻繁に使うことが効果的です。また、肉類を料理すれば肉が柔らかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。