

# 熱中症に気を付けましょう

問 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056  
健康増進課 健康増進係 ☎ 92-2045

熱中症は毎年7月から8月に多く発生しています。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者や死亡者が急増しています。

また、小さい子ども、高齢者（熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です）、体調不良の人、普段から運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。特に高齢者は、暑さに対する感覚機能・調節機能の低下、体内の水分量が不足します。暑さを避け、水分補給を心がけましょう。また、自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と周りの方へ声掛けを行い、命を守ってください。

## 〈熱中症を防ぐ日常の過ごし方〉

### 室内では

- ・熱中症は室内でも起こるため、エアコンを利用し扇風機や換気扇を併用する。
- ・適切な室温設定にする。  
(夏場は 25～28℃ 湿度 50～60%)
- ・すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る。

### 屋外では

- ・天気予報を確認し、暑い時は無理をしない。天気の良い日は日中の外出をできるだけ控え、無理のない範囲で活動する。
- ・通気性の良い格好で、日傘や帽子を着用する。
- ・涼しい場所・施設を利用する。
- ・携帯扇風機、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。こまめに水分補給をする。

- ・室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給する。
- ・1時間ごとにコップ1杯。(1日あたり1.2Lを目安に)
- ・入浴前後や起床時もまず水分・塩分補給を。※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。
- ・バランスの良い食事を3食しっかり食べる。

## 〈野菜も食べて熱中症を予防しよう〉

私たちの身体の約60%が水分です。そのうち2%が失われると脱水症状があらわれてきます。夏は汗をかき、身体からたくさんの水分が失われてしまうため適切な水分補給が必要です。野菜からも上手に水分を取り入れて水分補給をしましょう。(きゅうりやゴーヤ、トマトなどの夏野菜は水分が多く体を冷やす働きがあります。)

### 夏野菜の水分量



きゅうり  
96%



トマト  
94%



ゴーヤ  
94%



なす  
93%



ピーマン  
93%



その他にも、「モロヘイヤ」は栄養価が非常に高く、カリウムが多く含まれているため、発汗により失われた電解質を補給する効果があるので、熱中症対策としてオススメです。