



問屋町 第84号



すこ

健やかLetter



発行日：2023年7月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やかLetterは皆さんにご愛読いただき、ついに7周年！
これからも皆さんに健康になるワザをお届けします！今号は、
この時期誰にでも起こりうる「熱中症」についてお知らせします。
熱中症対策をして、暑い夏を快適に過ごしましょう！

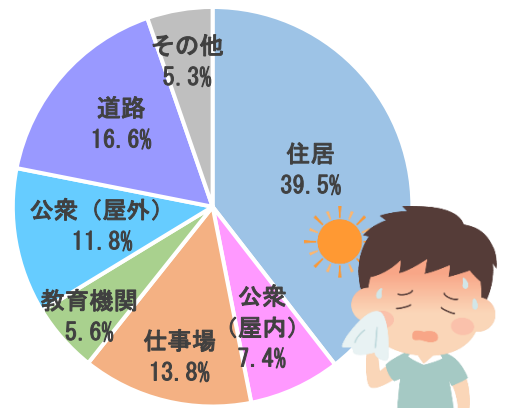


厳しい暑さから身を守る！熱中症対策

「熱中症」は暑さに身体が適応できずに引き起こされる、めまい・失神・頭痛・吐き気などの様々な症状の総称です。昨年、熱中症で救急搬送された人は、前年より2万人以上も多い約7万人でした。しかもその半数近くが室内で発症しています。

暑さに負けないため、部屋や衣服等身の周りの環境を整えると共に、適度な運動とバランスの良い食生活で身体づくりをしましょう。

熱中症の発生場所



資料：『令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況』(総務省消防庁)

自分でできる熱中症対策2つのポイント

- ① 温度・湿度が高い「環境」、疲れた「身体」、屋外での「行動」などの条件が重なると体温の調節機能がうまく働かず、熱が体内にこもって体温が上がり熱中症になる恐れがあります。熱中症リスクが高まらないようにしましょう。
- ② 室内では、室温28℃、湿度60%以下を保ちましょう。こまめに水分補給をし、食事は、身体づくりに必要なたんぱく質を、肉・魚・卵・大豆等から摂取しましょう。外出時は、帽子や日傘で直射日光を避け、身体づくりのためのウォーキングや散歩等は気温が低い時間帯におこないましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

熱中症が起こる仕組みと症状

気温が上昇して体温が上がると、身体は汗をかいたり、皮膚の血管を拡張させたりし、熱を体外へ逃がして体温を下げ、36～37℃に保ちます。しかし、日本の夏は高温・多湿で、大量にかいた汗はべたつき蒸発しにくく、血液の巡りも悪くなりがちです。加えて、体内の水分・塩分が不足して体液のバランスが崩れると、体温の調節機能がうまく働かなくなります。こうして、熱が体外へ放出されずに内にこもり体温が上昇すると、脳や内臓等にまで影響し、様々な症状として現れます。

熱中症を疑う症状

重症度

めまい
失神・立ちくらみ
筋肉痛・筋肉の硬直
大量の発汗
頭痛
不快感
吐き気・嘔吐
倦怠感・虚脱感
意識障害
けいれん
手足の運動障害
高体温

熱中症を 起こしやすい 条件

環境 温度・湿度が高い、日差しが強い、風が弱い等
身体 疲労・睡眠不足、朝食の欠食等(発汗機能の低下・血流の停滞につながります)
行動 激しい運動、屋外作業等

条件が
重なるほど
リスクが
上がります。



自分でできる熱中症対策

室内に いる時

★エアコンや扇風機を使い、室温 28℃、湿度 60%以下を保ちましょう。(エアコンは設定温度＝室温ではないので要注意)

- ★室内に熱がこもらないように、窓やドアを開けて換気をしましょう。
- ★カーテン・ブラインドで直射日光を遮りましょう。
- ★温度計・湿度計を自分の身体くらいの高さに設置。(キッチンが高温多湿になりやすいので要注意)
- ★風通しの良いゆったりした服を着ましょう。(通気性・速乾性に優れた綿・麻・ポリエステルで、熱を吸収しにくい白や薄い色がオススメ)
- ★就寝時は枕元に飲み物を置き、こまめに水分補給をしましょう。冷房はつけておくか、タイマーに。



食事を 摂る時

★水や麦茶で水分補給を。(利尿作用のあるコーヒー・お茶・アルコール等は避けましょう)

- ★食事から水分をたっぷり摂りましょう。(トマト・きゅうり・スイカ等)
- ★汗をたくさんかいた日は、塩分を摂ることを意識しましょう。(梅干し・みそ汁・塩昆布等)
- ★身体づくりに欠かせない良質なたんぱく質を摂りましょう。(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品等)



外出 する時

★建物や木の陰を歩いたり、帽子や日傘を利用したりして直射日光を避けましょう。

★ウォーキングや散歩は気温が低い早朝や夕方に行き、気温が高い正午～15時はなるべく外出しないようにしましょう。(適度な運動は汗腺の働きを保ち、水分を保つ筋肉をつけます)

★長時間の外出や運動をした時は、塩分も摂れるスポーツドリンクを飲みましょう。

