

# 早めが肝心 熱中症対策

全国の熱中症による死亡者数は増加傾向にあり、いつでも・どこでも・だれでも、条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

熱中症は真夏に起こる症状と思っている人も多いのではないのでしょうか。実は、梅雨入り前の5月頃から熱中症患者は増え始めます。5月に起こる熱中症の原因のほとんどは、寒暖差に体が慣れていないことです。

体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすいため、本格的に暑くなる前から対策を始めることが大切です。



## 熱中症を引き起こす条件

熱中症は、条件が重なるほどリスクが高まります。早い時期から暑さに強い体づくりを始めるとともに、可能な限り条件を減らすよう心がけましょう。

<環境>	<からだ>	<行動>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・風が弱い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・閉め切った室内</li> <li>・エアコンがない</li> <li>・急に暑くなった日</li> <li>・熱波の襲来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者、乳幼児、肥満</li> <li>・からだに障がいのある人</li> <li>・持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等）</li> <li>・低栄養状態</li> <li>・脱水状態（下痢、インフルエンザなど）</li> <li>・体調不良（二日酔い、寝不足）</li> <li>・熱波の襲来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・慣れない運動</li> <li>・長時間の屋外作業</li> <li>・水分が補給しにくい行動</li> </ul>

熱中症を引き起こす可能性

## 今できる暑さに備えるための対策 キーワードは「暑熱順化」

● 体が暑さに慣れることを心がけよう  
暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができません。熱中症になる危険性が高まります。適度に汗をかくことで、体内の熱を発散させることができるようになります。暑熱順化が進み、発汗量や皮膚の血液量が増え、体温調整がしやすい体になります。

### 適度に汗をかくための実践法

30分程度のウォーキングなどで体を動かす



汗をかくほどの家事を行う



湯船にゆっくりつかる



※こまめな水分補給を忘れずに

## 熱中症対策の基本

① 1日3回の食事をしっかりと食べる  
食事をすることで「体に必要な栄養素や塩分」が補給されます。熱中症にならないためには朝から食事をしっかりとることが重要です。

② こまめに水分補給をする  
熱中症対策として水分を補給する時は、喉がカラカラに渴いてから大量に飲むのではなく、こまめに少量ずつ摂取することが大切です。日常の水分補給は水やお茶、麦茶が良いですが、汗を大量にかくときや体に熱がこもっているような場合は、塩分や糖分などがバランスよく入ったスポーツ飲料水やイオン水がおすすです。

③ 体温や室温を調整する  
室内でも熱中症になることがあるため、部屋の温度や湿度、換気に十分気を配る必要があります。エアコン、扇風機、サーキュレーターなどを使い、通気を良くして室温を下げるのが大切です。

④ 睡眠を十分とる  
体力が低下しないよう質の良い睡眠をとることが必要です。

■ 問い合わせ先：  
保健課健康増進グループ TEL 4741111

## 気象情報などを確認する

天気予報や気温、室温、熱中症警戒アラート、暑さ指数を確認するなど、情報収集をして暑さに備えることが大事です。また、自分の体調の変化に気を付けて行動するとともに、周囲に気を配り、呼びかけあつて熱中症対策を行いましょう。



## 寒暖差に備える

昼夜の寒暖差に備えて、脱いだり着たりしやすい服装にしたり、帽子の着用や日傘を差すなどの対策を心がけましょう。

● エアコンの試運転を行う  
いつでも使えるように、点検・清掃などを行い、備えましょう。

## 熱中症対策にいかが？

### 鶏肉のトマト煮込み

#### 材料（4人分）

・鶏もも肉	100g	・塩	少々
・にんにく	1/4かけ	・こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1/2	・玉ねぎ	80g
・にんじん	60g	・干しいたけ	2枚
・トマト	200g	・大豆（水煮）	80g
・ケチャップ	大さじ2	・濃口しょうゆ	大さじ2
・塩	ふたつまみ	・こしょう	適宜
・パセリ	適宜		

① 鶏肉を一口大に切り、塩とこしょうで下味をつけておく。

② 鍋に油と薄切りにしたにんにくを入れ火にかけて、いい香りが出てきたら①を加えて鶏肉の表面に少し色が付く程度に炒める。

③ ②に玉ねぎとにんじんを加えてサッと炒めたら、ザク切りにしたトマトと干切りにした干しいたけを加えて20分程度フタをして弱火で煮込む。フタをして蒸気が逃げないようにする。

④ ③に大豆を加え混ぜたら、調味料を味を整える。

⑤ 器に盛って、好みでパセリのみじん切りを散らす。