

# 健康知恵袋

## 夏にご注意！熱中症☆

毎年この時期のニュースにあがってくるもののひとつに「熱中症」があります。

「熱中症」は、日射病や熱射病などの総称で、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れ・持病などが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### ◆高齢者の注意点

- ◎のどがかわかなくても水分補給
  - ◎部屋の温度をこまめに測る
- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。

### ◆乳幼児は特に注意

乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

#### 軽度

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

#### 中度

- 頭痛・吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感



#### 重度

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない

### ◆熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分(お茶・水)をこまめにとる(寝起き・就寝時・入浴前後など)

○こまめに休憩

○日陰に入る

\*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに！

熱中症が危険なのは、自分では「ちよつと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と誤っている間に症状が進んでしまうケースが多いからです。周囲の人の気遣いに「大丈夫」と答えたすぐ後に倒れてしまう場合もあるようです。自分で気をつけることはもちろん、周囲の方同士で気をつけ合うことが何より大切です。

### 夏バテ防止☆簡単レシピ

暑さで食欲が低下しがちで体調を崩すこともあります。多くの食材を利用して食事を取り、体調を整えることも熱中症予防のひとつです。

#### ◆オクラ納豆

【材料(1人分)】

納豆40g、オクラ20g、添付たれ1袋、添付からし適宜



#### ◆トマトとみょうがの和えもの

【材料(1人分)】

- ① トマト50g、みょうが15g、しょうゆ小さじ3分の2、酢小さじ1
- ② トマトは一口大に切り、みょうがはせん切りにします。
- ③ ①を合わせ、しょうゆ、酢で調味します。

#### ◆ほうれん草のみそ汁

【材料(1人分)】

- ① ほうれん草30g、みそ大さじ2分の1、だし汁1カップ
- ② ほうれん草はゆでて3センチの長さに切ります。
- ③ 鍋でだし汁を熱し、ほうれん草を加え、みそを溶き入れます。



#### ◆お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係  
 ☎ 43-2836(直通)  
 佐賀支所地域住民課保健センター  
 ☎ 55-7373(直通)