

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、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、湿度が高い日や、風が弱い日、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

- のどが渇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。

◆幼児は特に注意

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、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！

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とり、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、トッピングはお好みで

- ①納豆はよくかき混ぜます。オクラはゆでて包丁でよくたたき、粘り気を出します。
- ②納豆、オクラを合わせ、添付たれ、からし(お好みで)を加えてさらによく混ぜます。



◆トマトとみょうがの和えもの

【材料(1人分)】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

- ①トマトは一口大に切り、みょうがはせん切りにします。
- ②①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)】ほうれん草30g、みそ大さじ2分の1、だし汁1カップ、他の具はお好みで

- ①ほうれん草はゆでて3センチの長さに切ります。
- ②鍋にだし汁を熱し、ほうれん草を加え、みそを溶き入れます。



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」程度と思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ります。

自分で気をつけることはもちろん、みんなで気をつけ合うことが何より大切です。

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とり、体調を整えることも熱中症予防のひとつです。

○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)