



熱中症を予防して、元気に夏をのりきろう！



熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体がだるい、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。
また炎天下ばかりでなく、室内でも熱中症はおこりますので、十分に注意が必要です。
熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。
これから夏真っ盛り。熱中症を予防して、元気に夏をのりきりましょう！！

●熱中症の分類と対処方法●

熱中症は3段階に分けられます。それぞれの症状によって、対処法も変わってきますので、熱中症の症状と重症度、対処法についてのポイントをしっかり押さえておきましょう。

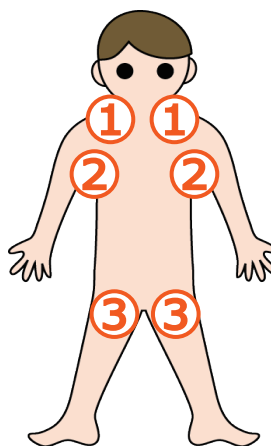
重症度	症 状	対 処
軽 度	- めまい - 立ちくらみ - こむら返り - 大量の汗 	- 涼しい場所へ移動する - 安静にする - 水分、塩分を補給する
中程度	- 頭痛 - 吐き気、嘔吐 - 体がだるい - 集中力や判断力の低下 	- 涼しい場所へ移動する - 安静にする - 十分な水分、塩分を補給する - 脚を高くして休む
重 度	- 意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど） - けいれん - 運動障害（普段通りに歩けないなど） 	- 涼しい場所へ移動する - 安静にする - 体が熱ければ保冷剤などで冷やす - すぐに救急車を要請する

冷却のコツ ～冷やすと効果的なポイント～

熱中症で体に熱がこもった場合、早急に体を冷やすことが大切です。といっても、ただ冷やすだけでは効果が得られないこともあります。そこで、体を冷却する時の効果的なポイントを押さえておきましょう。

- ① 首
- ② 脇の下
- ③ 足のつけ根

上記の場所は、太い血管が近くを通っているので、ここを冷やすと体温を効果的に下げることができます。氷や冷たい水でぬらしたタオルなどを使って冷やしましょう。また市販されている冷却グッズなども使うのもよいでしょう。その時も冷やすポイントは同様です。



熱中症に限らず、早く熱を下げたい時にはこれらの場所を冷やすと効果的だということを覚えておくとよいでしょう。

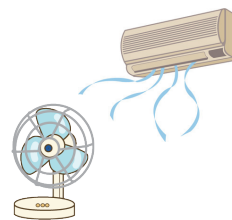


●熱中症予防のポイント●

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。
暑い夏を元気に過ごすため、普段の生活から心掛けて、熱中症をしっかり予防しましょう。

適切な室温設定を

- 部屋に温度計を用意して、部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。
とくに高齢者は皮膚の温度センサーが鈍化しており、暑さや寒さを感じにくくなっています。そのため、冷房の温度調節や衣服の着脱が遅れる傾向にあります。家族やまわりの人達が、目配り・気配りをしてあげましょう。



こまめな水分補給を

- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給を、渴かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
のどが渴いたと感じた時には、すでに水分不足になっていることが多いため、定期的に少しずつ水分補給をしましょう。とくに夏場は、大量の発汗と同時に塩分が失われるので、水分だけでなく塩分も補給する必要があります。

おすすめ

- ・0.1～0.2%の食塩水を飲む。（1Lの水に小さじ5分の1の塩）
- ・麦茶1Lに対して梅干半個を摂る。
※梅干にはクエン酸が多く含まれているので疲労回復に役立ちます。梅干がなければ、漬物や塩昆布でもOK。



※塩分の摂りすぎには注意！！また水分・塩分の摂取制限がある方や血圧のお薬を飲まれている方は、必ず医師にご相談ください。

服 装 に 注 意 を

- しめつけない、通気性のよい服装をしましょう。
- 外出時には日よけ対策をしっかりと、帽子をかぶるようにしましょう。
黒っぽい色の服は、熱を吸収して暑くなるため、白っぽい服を着るようにしましょう。また首周りや襟元はゆるめ、風通しをよくしましょう。下着は綿など吸水性にすぐれた素材を選ぶようにしましょう。



●熱中症を予防する簡単おすすめレシピ●

熱中症予防には水分と塩分の補給は絶対です。また大量の汗で失われるカリウム、疲労回復に働くビタミンB₁やクエン酸を積極的に摂ることを心がけましょう。何よりも日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

<カリウムを多く含む食材>

小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、パセリ、ひじき、とうがん、ほうれん草、里芋、じゃがいも、バナナなど



<ビタミンB₁を多く含む食材>

豚肉、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、青海苔（乾）、大豆（乾）など



<クエン酸を多く含む食材>

梅干、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢、もろみ酢など



塩分と鉄分たっぷり

<塩ひじき>

材料（1人分）	
長ひじき、または芽ひじき	100g
酒	100cc
しょう油	100cc
塩	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1. ひじきをたっぷりの水と鍋に入れ、強火にかける。お湯が沸いてきたら弱火にして、あくは取り除く。1～2分煮て柔らかくなればOK。
2. 水洗いしたひじきと調味料を深めのフライパンか炒め鍋に入れて弱火にかける。
3. 焦がさないように気をつけて煮詰めていく。汁気がなくなるまで煮詰めて出来上がり。

体にこもった熱を冷ます働きのあるとうがん

<とうがんのきんぴら>

材料（2人分）	
とうがんの皮 1/8 個分 (40g)	
にんじん	中 1本
てんさい糖	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1
しょう油	大さじ 1
黒ごま	大さじ 1
白ゴマ油	大さじ 1/2

作り方

1. フライパンに白ゴマ油を熱し、みじん切りにしたとうがんの皮とにんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
2. しんなりしてきたら、てんさい糖をふりかけ全体に行きわたらせ、みりんとしょう油を合わせたものをさっと加え、中弱火で炒める。
3. 汁気がなくなる直前で、黒ごまを加え、全体に混ざったら火を止めて出来上がり。