



## 「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。そんな思いを支えるため、この新聞は作られました。健康・医療・介護について、知って得する情報を分かりやすく伝えて参ります。発行は不定期となりますが、可能な限り多くの情報を発信し、地域の皆様に愛される新聞にしていきたいと思えます。

今月のテーマは「熱中症」です。暑くなるこの時期、情報をしっかりと集めて、元気に夏を乗り越えましょう！



## 熱中症について

熱中症は、体温が上がり過ぎてしまうことよって生じます。気温が高かったり、運動をしたりすると、体は熱を持つため「汗をかく」「体の表面に近い血管に血液を集める」などをして、体から熱を放出し体を冷やそうとします。体から熱が放出できずに、体に熱がたまってくると熱中症の症状を発症します。

## 熱中症を疑う症状

熱中症になると様々な症状が現れます。それらの症状に早く気づき、すぐに対応をすることが大切です。これらは、熱中症を疑う症状です。

めまい、失神、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

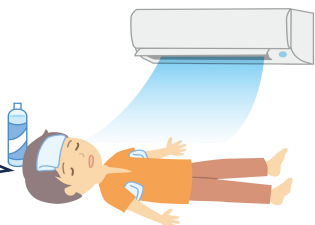


## 応急処置

呼びかけに答えられない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけに答えられて症状が重度でない場合、涼しい場所へ移動し、氷嚢などで体を冷やし、水分・塩分補給を行います。しながら、症状が良くなるまでゆっくり休みます。

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる  
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太ももの付け根などを冷やす  
飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に摂らせる



## 熱中症予防

屋外では、帽子を被り、水分をこまめに補給しながら、適度に日陰で休むことが大切です。屋内では時々換気をしながらエアコンを上手に利用しましょう。

特に高齢の方は、

- ① 体内の水分が不足しがち
- ② 暑さに対する感覚機能が低下
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下

という特性があるため、注意が必要です。のどが乾いていなくても、意識的に1時間にコップ1杯程度の水分を摂取するようにしましょう。(特別な病気がない方)。

そして、東京23区における熱中症死者(令和3年)では、約8割が65歳以上の高齢者で、屋内で亡くなった約9割がエアコンを使用していなかった、というデータがあります。高齢になると、暑さやのどの乾きに対する感覚が鈍くなってくるため一層の注意が必要です。

また、マスクは飛沫の拡散防止に効果がある一方で、高温・多湿な環境では、熱中症のリスクが高くなることが言われています。リスクがあることを意識しながら、熱中症を予防していきましょう！



# 夏の脱水、予防しましょう

脱水とは、身体から水と電解質（塩分等）を失うことをいいます。私たちの身体は半分以上が水分でできており、この水分は体液と呼ばれ、体温調節や栄養素や酸素を運ぶ、老廃物の排泄など、大切な役割を担っています。

## 規則正しい生活とともに、こまめに水分補給がポイント！

◆のどの乾きを感じる前に、1日8回を目安に、こまめに水分補給！

1200ml以上摂ることが推奨されています。

①起床時 ②朝食時 ③10時頃 ④昼食時 ⑤15時頃 ⑥夕食時 ⑦入浴前後 ⑧就寝時

◆食事からも水分補給！

食べ物からの水分も合計すると無理なく水分補給ができます。

100gに対して水分含有量が70g以上の食べ物を以下にまとめました。

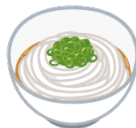
※塩分制限、水分制限、内服薬に影響するものがある方は医師にご相談ください。

### 水分を多く含む料理

おかゆ



麺類



カレー・シチュー



お浸し



煮物



汁物



ゼリー等



### 水分を多く含む野菜

きゅうり



大根



トマト



人参



レタス



もやし等



### 水分を多く含む果物

いちご



すいか



桃



オレンジ



パイナップル



バナナ等



### ●自家製経口補水液の作り方●

水 1,000ml

塩 小さじ 1/2

砂糖 大さじ 4 と 1/2

お好みでレモン汁

#### 注意点

容器は清潔なものを使用し、直接口を付けずコップに注いで下さい。  
作ったものは冷蔵庫に保管、その日のうちに飲み切りましょう。  
沸騰後冷ました水を使用するとより衛生的です。

※水に塩と砂糖を混ぜることによって、水分の吸収力や吸収速度を高めることができます。

無理なくこまめな水分補給で、夏の脱水を予防しましょう！！