



## 熱中症を予防しましょう

6月になると、暑さや梅雨による湿気で過ごしにくい日もありますね。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

### 熱中症の要因は？

**環境** 気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った屋内など

**からだ** 高齢者、乳幼児、持病のある人、低栄養、下痢や感染症などによる脱水症状、二日酔い、寝不足、体調不良など

**行動** 激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外での作業、水分補給できな

い状況など  
これらの要因に当てはまっていないか注意が必要です。

### 高齢者に注意してほしいこと

高齢者は若年者に比べて、体内の水分量が少ないといわれています。体の老廃物を排出する時にたくさん尿を必要とするため、水分が失われがちになります。また、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。さらに、暑さに対する体の調節機能が低下して、身体に熱がたまりやすくなり、循環器系への負担が大きくなるといわれています。高齢者はより一層気をつける必要があります。

### 熱中症の症状

熱中症の主な症状は、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りがあります。症状がすすむと、頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感など重い症状が出てきます。症状がある場合は無理をせず休み、応急処置をしましょう。

### 熱中症の応急処置

エアコンが効いている屋内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難すること、衣服を緩め、体を冷やすこと、水分・塩分・経

口補水液などを補給することです。応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、救急車を呼びましょう。

熱中症は屋内でも発生しています。エアコンの利用や、室内の風通しに気をつけてみてください。

このほかにも熱中症予防のためにできることはたくさんあります。この機会に生活を振り返ってみましょう。

高齢者支援課 保健師

P4に熱中症特別警戒アラートについて掲載しています。

### 予防のためにできること

- こまめに水分・塩分補給する。
- 外出時に日傘や帽子を着用する。
- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
- 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用する。
- 天気の良い日は日陰を利用、こまめに休憩する。
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。

| 6月の相談                       | 日時                | 問い合わせ                |     |
|-----------------------------|-------------------|----------------------|-----|
| すこやか相談<br>(健康栄養相談)          | 14日(金) 9:30~12:00 | 元気づくり課<br>☎(928)2000 | 要予約 |
| 高齢者のためのすこやか相談<br>(健康・口腔・栄養) | 14日(金) 9:00~11:30 | 高齢者支援課<br>☎(929)3210 |     |

## ヘルシーおやつ教室を開催

申し込み・問い合わせ 元気づくり課(保健センター) ☎(928)2000 FAX(928)7143

普段何気なく買っているおやつを自分で作ってみませんか。添加物のない素材を味わう体験や市販のものより少ない砂糖でおいしいおやつを作ります。食生活改善推進会の皆さんによる教室です。

メニュー ・レモンレアケーキ ・石垣だんご ・紅茶とレーズンのスコーン

日時 6月27日(木)午前10時~午後1時 場所 いきいき情報センター2階 調理室

対象者 市民 定員 30人(先着順) 託児あり(要予約・先着順) 参加費 300円

持ってくるもの エプロン、ふきん2枚(食器用・台ふき用)、三角巾

申込締切 6月20日(木)