

# 始めていますか？熱中症予防

消防庁の報告によると、全国で毎年4万人以上が熱中症で救急搬送されています。真夏はもちろん、急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため熱中症が起こりやすくなります。最も危ないのは梅雨明け直後。梅雨の中休みや残暑の時期も要注意です。今から予防を始めましょう。

## 熱中症とは

気温や湿度が高いと、体の中の水分や塩分のバランスが崩れてしまいます。そして、体温調節ができなくなり、体温の上昇やめまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざま

な障害を起こします。また、気温が低くても湿度が高いときや、室内でも温度や湿度が高いときは、熱中症が起こります。

## まずは予防が大切

熱中症は重症化すると命にもかかりますが、正しい知識を持つて対策することで防げます。予防のポイントは、暑さを避け、こまめに水分をとることです。具体的な方法は表1で確認しましょう。

## 熱中症にかかったときは

表2は熱中症の重症度とその症状、応急処置の方法です。熱中症の症状があるときは、早めに対応してください。

熱中症は高齢者や子どもが特になりやすく、周囲の人が気を配ることもとても重要です。熱中症のなりやすさは体調などにも関係するので、日ごろから栄養・運動・睡眠に注意して暑さに負けない体づく

りも大切です。自分や周りの人の体調に注意して声を掛け合い、熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

■表1 熱中症の予防法

暑さを避ける
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体をしめつけない涼しい服装をする</li> <li>・保冷剤、冷たいタオルなどを利用して体を冷やす</li> </ul>
○室内では
<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋の風通しをよくする</li> <li>・すだれや遮光カーテンを使う</li> <li>・室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度調整する</li> </ul>
○外出するときは
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日傘や帽子を使う</li> <li>・日陰や涼しい場所でこまめに休憩する</li> </ul>
こまめに水分をとる
<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる</li> <li>・たくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給する</li> </ul>

※高血圧や腎不全などで水分や塩分の制限が必要な人は、かかりつけ医に相談してください

■表2 熱中症の分類と対処方法

分類	症状	対応と応急処置
I度 (軽症)	立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、気分の不快、手足のしびれ	○すぐに涼しい場所に移動して安静にし、水分と塩分を補給する ○自力で飲めないときや症状が改善しないときは医療機関を受診する
II度 (中等症)	頭痛、吐き気・おう吐、虚脱感、体がだるい、集中力・判断力の低下	○衣服をゆるめ、保冷剤などを脇の下や足の付け根などに当て体を冷やす
III度 (重症)	II度の症状に加え呼び掛けに対し反応がおかしい、意識がない、まっすぐ歩けない、体温が高い、けいれん	○III度の症状のときは、処置と同時に急いで救急車を呼ぶ

## 休日・夜間の救急医療

### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ

受付時間 日祝日=9:00~16:30

ところ 遠賀・中間休日急病センター

問い合わせ 同センター☎282-9919へ

### ■電話による問い合わせ

受付時間

○平日=18:00~22:00

○日祝日=17:00~22:00

ところ 遠賀・中間休日急病センター

電話番号 282-9919

### ■小児救急医療電話相談

受付時間

○平日=19:00~翌朝7:00

○土曜日=正午~翌朝7:00

○日祝日=7:00~翌朝7:00

電話番号 #8000

### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付

ところ 遠賀郡消防本部

電話番号 293-1231

## ここらからの健康相談

### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 7月21日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-37-4070へ

### ■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-36-2473へ

あなたの献血が命をつなぎます

### 献血にご協力を



輸血や血液製剤のもととなる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

とき・ところ 7月20日(木)

○午前10時～正午＝岡垣サンリーアイ

○午後2時～4時＝中央公民館

#### 献血(400ml)の条件

○年齢 男性17～69歳、女性18～69歳

※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血の経験がある人

○体重 男女とも50kg以上

○献血の間隔 男性12週間後、女性16週間後※同じ曜日から

○年間総献血量 男性1,200ml以内、女性800ml以内

※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調や問診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課または福岡県赤十字血液センター ☎ 631-1211 へ

高温多湿の季節を迎えます

### 食中毒にご注意を

食中毒は一年を通じていつでも発生しますが、気温や湿度が高くなる夏場は、菌やウイルスが増殖しやすいため、集中して発生する傾向があります。

食中毒を予防するために、次の3つの衛生習慣を守りましょう。

#### 【食中毒予防の3原則】

##### 菌やウイルスを「つけない」

###### ○洗う

手や食品、調理器具はしっかり洗う

###### ○包む

食品は包んで保存する



##### 菌やウイルスを「増やさない」

###### ○温度管理

常温で放置せず、冷蔵庫に保存する

###### ○早く食べる

作った料理は早めに食べる



##### 菌やウイルスを「殺菌する」

###### ○加熱

食品内部まで十分に火を通す

###### ○消毒

調理器具は定期的に消毒する



#### 食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢、吐き気、腹痛などの症状が出たときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

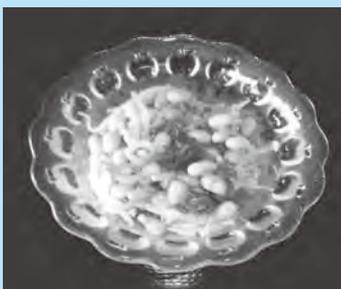
問い合わせ 健康づくり課へ



### ヘルシー クッキング

No. 299 ～腸を元気にする食事～  
もやしと切り干し大根の大豆サラダ

#### 2人分の材料



○切り干し大根 10g  
○もやし100g ○大豆(水煮) 70g ○塩・こしょう各少量  
【A】○マヨネーズ大さじ1 ○しょうゆ大さじ1/2 ○ごま油小さじ1/2

#### 作り方

- ①切り干し大根は水でよくもみ洗いしてから、熱湯に5分くらい浸して戻し、水洗いして水気を絞る。
- ②もやしは軽く洗い、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③大豆はザルにあげ、水気をきる。
- ④ボールにAを合わせ、①から③を入れてよく混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 108kcal、塩分 0.5g、タンパク質 6.6g、脂質 5.8g、食物繊維 2.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)