

～日頃の予防が大切！ 脱水を防ぎ体温上昇を抑えよう～

暑い日には、知らないうちに汗をかいています。活動の強度に関わらず、こまめに水分補給をしましょう。

出かける前など、喉が渇く前に意識的に水分を補給することが大切です。

日常生活で摂取すべき水分は、1日当たり1.2ℓが目安とされています。自身の発汗量に合わせて、量の摂取が必要です。

通常の水分補給は、水やお茶で十分ですが、運動時や脱水状態の時は、スポーツ飲料などの塩分濃度が0.1%から0.2%あるものが推奨されています。

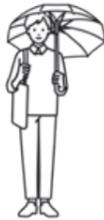


●こまめに水分補給する

- ▼速乾素材や涼しい素材などを活用する
- ▼襟元を緩めて通気する
- ▼日傘や帽子を活用する
- ▼ゆったりとした衣服にする

★住まいの工夫

- ▼空調設備を利用する
- ▼風通しを工夫する
- ▼窓から差し込む日光を遮る



★行動の工夫

- ▼暑い日は無理をしない
- ▼日陰を選んで歩く
- ▼休憩する、頑張りすぎない

熱中症は、命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水を防ぐことと体温の上昇を防ぐことが基本となります。

●行動・住まい・衣服を工夫

—特集— まだまだ、暑い夏 熱中症を予防しよう！

埼玉県における令和4年4月から10月の熱中症による緊急搬送人員の累計は4,690人で、このうち7月から8月では、2,971人で、全体の60%以上を占めています。

熱中症は、侮ってはいけません。身近な病気です。こまめな水分補給や体力づくりなど、自分でできる予防・対策法を身に付け、乗り切りましょう。

問合せ

健康支援課
☎ (34) 11888

●昔の夏とは違う暑さ、 室内でも熱中症対策を

「熱中症」は、暑い中での運動や長時間の労働が原因で発生していましたが、温暖化等の影響により、散歩中や室内でも熱中症になる人が増加しています。

熱中症患者数が増加しているだけではありません。国内の熱中症による死者数が、平成9年は145人でしたが、平成30年から令和2年まで3年連続で1,000人を超えています。その内、約9割近くが65歳以上の高齢者となっています。

夏は、誰にでもやってきます。熱中症は身近で怖いものです。しかし、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。



【出典：厚生労働省・環境省制作リーフレット
「熱中症予防×コロナ感染防止」】

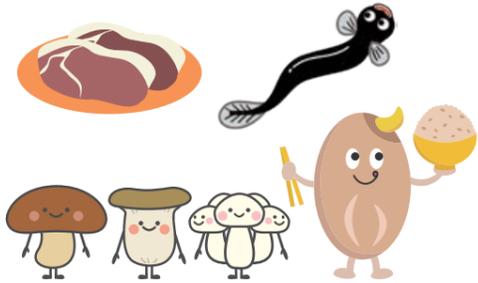
●体づくりをする

高齢者など、水分を飲んで摂取するのが難しい場合には、水分が多く含まれる野菜や果物を食べて水分補給しましょう。

十分な睡眠や食事を取ることが重要です。寝るときは、エアコンや扇風機を活用し、寝具は涼しいものを選ぶなどの工夫をしましょう。朝食を抜くと、低栄養状態となります。睡眠中に脱水状態になっていることもあるため、朝食を取り規則正しい食事を心がけましょう。バランスの良い食事が大切なことは、もちろんですが、熱中症対策として、疲労回復が期待されるビタミンB1をしっかり摂取することを心がけましょう。

◆ビタミンB1を多く含む食材

- ▼豚肉、ウナギ、玄米、発芽玄米、大豆、モロヘイヤ、キノコ類 など



主食を白米から玄米に変えるだけで、ビタミンB1の量は8倍、食物繊維は5倍になります。

熱中症になるリスクが高い高齢者と子どもの特徴と予防のポイント

【高齢者の特徴】

- 体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、自覚がないのに熱中症になる危険がある。
- 喉の渇きを感じにくい。
- 暑さを感じにくい。
- 汗をかきにくい。

【高齢者の予防ポイント】

- 室温のチェック、エアコンや扇風機を活用する。
- 喉が渇かなくても、水分補給する。
- 1日一回、適度な運動をする。
- ※普段と様子が違う場合にはためらわず、医療機関を受診しましょう。

【子どもの特徴】

- 体温調節機能が未熟なため、熱中症になる危険がある。
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい。
- 汗線などが未熟。

【子どもの予防ポイント】

- ※保護者が気を付けよう！
- 顔色や汗のかき方を観察する。
- こまめな水分補給と休憩を取らせる。
- 外出時には熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう。



サイト内には専門家による解説動画などもあります。



熱中症予防情報サイト

●環境省

熱中症の予防・対策をしましょう。

湿度、日射・輻射（放射）熱の3つを取り入れた指標となっています。全国約840地点で観測されており、県内では、久喜市や越谷市などが観測地点となっています。

◆国際規格の熱中症予防指標 暑さ指数（WBGT）を確認

- 脱水状態にある人
- 高齢者や子ども
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 病気の人や体調の悪い人 など

●熱中症になりやすい人の例

熱中症になりやすい環境は、「高温、多湿、風がない・弱い、日差しが強い」などです。室内で、じっとしていても、高温・多湿であれば熱中症になることもあるので、注意が必要です。

◆どんな時に熱中症になる？