

熱中症予防の為の生活習慣！！

環境

気温と湿度が影響します。気温 30℃以上、湿度は 60～70%以上で熱中症のリスクが増加します。クーラーを使用するか、換気を良くしましょう。



運動

筋肉は水分の貯蔵庫です。筋肉の量が少なくなることによって熱中症になる危険が高まります。徐々に暑さに身体をならし体力を維持しましょう。

食事

たんぱく質・水分・カリウム・ビタミンをバランス良く取る事を心掛けましょう。旬の食材を意識して取ると、補いやすいです。

飲水

食事以外で摂取する水分は 1 日 1 200ml が目安です。ミネラルも同時に補給できる麦茶がおすすめです。また、汗をかいた際は塩分の補給も大切です。

カフェインやアルコールは利尿作用がある為、熱中症対策には向きません。



生活習慣を見直し

健康な毎日を！！

熱中症が怖いからと閉じこもってしまえば、免疫力が落ち、病気になるリスクが高くなります。

今回は、そんな熱中症に対する予防や対策方法を紹介しています。

高血圧や糖尿病などの疾患のある方は、注意点や対策方法が変わるため、かかりつけ医と良く相談して実践していきましょう。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2 丁目 51 へ

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059

<http://www.funabashi-rehacen.com>



熱中症

夏だけじゃない！？

外だけじゃない！？

健康維持のポイント紹介！！



熱中症 家の中でも外でも注意

総務省のデータによると、2019年度は千葉県内で5～9月の間に3,558人が熱中症で救急搬送されました。年齢別だと、満65歳以上の高齢者が最も多く51.4%、満18歳～65歳未満が36.7%、満7歳～満18歳未満は11.1%、満7歳以下は0.7%です。発生場所は住居が38.9%と最も多く、次に道路14.7%、不特定の人が集まる屋外12.4%となっています。

また、熱中症で亡くなった方のうち約8割が屋内で発症しています。その内の7～9割がクーラーを使用していないというデータもあります。



熱中症 どんな症状？

熱中症は重症度によりⅠ～Ⅲ度に分けられます。

Ⅰ度（軽度：その場の応急処置で対応できる）

立ちくらみやめまい・筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）・大量の発汗

Ⅱ度（中等症：病院へ搬送が必要）

頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感や虚脱感

Ⅲ度（重症：入院や集中的な治療が必要）

意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

安全に外出する為のポイント！

ポイント① 服装

○ ゆったりした服

肌と服に隙間が出来、風の通り道ができます。ノースリーブより半袖や七分丈の方が体感温度を下げる事が出来ます。綿や麻などの吸水・速乾性に優れた素材を選ぶことも大切です。

× ネクタイやベルトなど、身体に密着する服装 風通しが悪くなるため熱がこもり易く熱中症の危険が高まります。

ポイント② 持ち物

日傘：汗の量が減って、体の負担を減らします。
帽子：つばが一周し、後頭部まで影が出来るものが望ましいです。

扇子：風が無い所でも体感温度を下げる事が出来ます。

飲料：小まめな水分補給の為に、持ち運ぶように心掛けましょう。

濡れタオル：首筋などを冷やすことで上昇した体温を下げる事が出来ます。

ポイント③ 出掛ける前

- 1：当日の最高気温や湿度を確認しましょう。
- 2：ストレッチや体操を10分くらい行いましょう。急な体温・心拍数の増加や、疲労蓄積を抑える効果があります。
- 3：体温測定を行い平熱の確認をしましょう。

ポイント④ 外出中

- 1：汗を拭く時は濡れタオルなどで拭きましょう。気化熱で体温を下げる事が出来ます。乾いたタオルで拭きとるよりも発汗を抑える作用があります。
- 2：喉が渇く前に水分を補給しましょう。人は動かなくても呼吸だけで1日1リットル以上の水分が失われています。
- 3：休憩は小まめに取りましょう。目安は歩きながらの会話で息切れを感じる位です。脈拍が110回/分を超えないようにしましょう。
- 4：マスクをしていると換気が行えず、熱がこもる原因になります。屋外では、他人との距離が2m以上離れられれば、外して深呼吸をしましょう。

ポイント⑤ 帰宅後

- 1：急に休まず、ストレッチや体操を行いましょう。翌日に疲労を持ち越さない効果があります。
- 2：体温測定を行い平熱よりも高い様なら首筋や脇などを冷やして体温を戻しましょう。

