

熱中症に「用心」!

毎年5月～9月にかけて、全国で5万人を超える人が救急搬送される「熱中症」。平成30年は例年を大幅に上回り9万人が搬送されました。熱中症にかからないようにしっかりと対策しましょう。

熱中症とは

暑い場所にいることで、多くの汗をかいて体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体に熱がこもったりして、体温調整がうまくできなくなる状態を熱中症といいます。その結果、体温の上昇やめまい、体のだるさ、けいれん、意識の異常などの症状が現れます。

熱中症は、気温が低くても湿度が高いときや、室内でも湿度や湿度が高いときにはかかる可能性があります。また、熱中症になっていても本人が気付かず徐々に悪化し、身動きできない状態になることもあり、重症化すると命に関わります。救急搬送者の約半数を占める高齢者は特に注意が必要です。

熱中症にかからないために

熱中症は正しい知識を持って適切に行動すれば予防でき

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。具体的な方法など詳しくは表1を確認してください。

熱中症にかかったときは

めまいや頭痛、体のだるさなど、熱中症の疑いがあるときは、早めの処置を行ってください。

【応急処置】

- 涼しい場所に移動して服をゆるめ、水分・塩分を補給する
- 保冷剤などを脇の下や首、足の付け根などに当て、体を冷やす
- 自力で水が飲めないときや意識がはっきりせず呼び掛けに答えないときなどは、すぐに救急車を呼ぶ

熱中症の発症にはその日の気温や湿度だけでなく、体調なども関係します。日頃から

表1 熱中症の予防法

暑さを避ける

- 涼しい服装をする ● 保冷剤、冷たいタオルなどを利用して体を冷やす【室内では】
- 部屋の風通しをよくする ● すだれや遮光カーテンを使う
- 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【外出するときは】
- 日傘や帽子を使う ● 日陰や涼しい場所でこまめに休憩する

こまめに水分をとる※

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる
- たくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給する

※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。

食事や運動、睡眠などに注意して暑さに負けない体をつくるのが大切です。家族や友人、近所同士で声を掛け合い、熱中症の予防を心掛けましょう。



ヘルシークッキング

No. 323 ～骨と筋肉を強くする食事～

切り干し大根とひじきと豆のサラダ

2人分の材料

- 切り干し大根 15g
 - ひじき(乾燥) 2g
 - ミックスビーンズ 45g
 - 枝豆(さやなし) 15g
 - 玉ネギ 1/4個
 - 梅干し 1/3個
- A: はちみつ小さじ2/3、酢大さじ2/3、しょうゆ小さじ1、オリーブオイル大さじ2/3



作り方

- ① 切り干し大根とひじきは水で戻し、さっとゆでて水気を絞る。枝豆はゆでて実を取り出し、玉ネギはみじん切りにする。
- ② 梅干しはたたいてボールに入れ、Aの材料と玉ネギを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に切り干し大根、ひじき、ミックスビーンズ、枝豆を入れて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー 141kcal、炭水化物 17.1g、カルシウム 74mg、食塩 0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)