

マルギ ガワラ版 Maruiムティ ⑦



暮らしの快適と安心は、私たちにおまかせください。

発行

砂山商事株式会社

金沢市浅野本町1丁目15番23号
TEL <076> 251-3848
小松市長崎町1丁目41番地
TEL <0761> 21-5317

vol.575 JULY 2024

日本のご家庭で一番多く使われているイワタニのMarui Gas

猛暑に備えて!

夏を健康に過ごすための

熱中症 対策ガイド

近年は、気候変動の影響により猛暑日が多くなり、それに伴い「熱中症」の発生数も増加しています。晴天時だけでなく、高温多湿な場所や住宅内にも危険はいつばい。熱中症の原因や症状、予防・対処法を学び、暑い日々を乗り切りましょう。

監修 山下 太郎 先生 (熱中症予防声かけプロジェクト事務局)

「熱中症」とは?

高温多湿などの環境で体温調節機能がうまく働かず、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態のこと。

いつ?

気温が高い時と湿度が高い時

気温が比較的低くても湿度80%以上の時は要注意。



総務省消防庁による熱中症救急搬送人員、および気象庁による東京都の月平均最高気温

どこで?

炎天下や高温多湿な場所、屋内でも注意

風のない場所や地面からの照り返し強い場所も注意。屋内も風呂場や気密性の高い場所は危険度大。



だれが?

条件次第で誰でも

特に「熱中症」になりやすい人は

- ✓ 高齢者
- ✓ 子ども
- ✓ 持病のある人
- ✓ 体調不良の人
- ✓ 肥満気味の人
- ✓ 脱水状態の人 など

特に高齢者は体温調節機能が低下し、暑さに鈍感になるため熱中症にかかりやすいので要注意!

「熱中症」の症状と対応

熱中症の症状は、程度によって大きく3段階に分類されています。熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので早めに気づき、応急処置をすることが重要です。

その場での応急処置で対応できる

I度(軽症)

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛・こむら返り
- ・大量の発汗
- ・手足のしびれ など



対応

冷やした水分、塩分の補給、涼しい場所への移動、エアコンの温度を下げる

医療機関の受診が必要なレベル

II度(中等症)

- ・頭痛
- ・吐き気・嘔吐
- ・倦怠感
- ・集中力低下 など



軽症時の対応に加え、衣服を緩め、氷などで体を冷やす。自分で水分を飲めないようなら医療機関へ

入院して集中治療が必要なレベル

III度(重症)

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温 など



左記の処置に加え、救急車「119」を呼ぶ。ただし誤嚥の可能性があるため、無理に水を飲ませないこと



監修: 山下 太郎 先生 (熱中症予防声かけプロジェクト事務局)

【プロフィール】
熱中症予防声かけプロジェクトの発起人兼事務局長。「声かけ」の力で熱中症による死亡者をゼロにすることを目標とし、現場省・地方自治体・企業やメディア・地域コミュニティなど官民一体で、熱中症予防の声かけの輪を広げている。

救急車を0平がが迷ったら「救急安心センター」(※7119)に電話し、相談しましょう!



熱中症予防

正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで熱中症を未然に防ぐことができます。温度・湿度に注意し、自分の体を守りましょう。



暑さを防ぐ工夫

室内

最近、増加傾向の室内での熱中症。特にキッチンやトイレ、浴室は温度・湿度が上がりやすいので注意!

対策

- ・エアコンや扇風機による室温の調節
- ・冷感素材の敷物
- ・遮光カーテン、すだれ

などを活用し、室温を28℃以下に保ちましょう。

室外

気温だけではなく、日差しや風、地面からの放射熱からも影響を受けます。

対策

- ・日陰
- ・風通しのよい場所
- ・午前や夕方以降に外出

など、極力、直射日光を浴びないように注意しましょう。

服装

外出時は、日傘や帽子で日差しを防ぎましょう。

対策

- ・襟元がゆるめ
 - ・吸湿性や通気性がよい生地
 - ・薄い色
- の服装がおすすめ。

グッズ

体を冷やす冷感グッズも効果的。

対策

- ・保冷剤や氷
- ・冷たいタオル
- ・ポータブルファン
- ・ネッククーラー
- ・冷感スプレー

※氷はタオルで巻くなどし、凍傷にご注意ください



熱中症から身を守る行動

こまめに休憩する

20分
に一度

疲れていなくても「20分に一度」など、時間を決めて日陰で休憩し、水分を補給して、体温を下げるようにしましょう。



気温・湿度を気に掛ける



熱中症の危険度が非常に高い状態になると、政府から「熱中症警戒アラート」が前日の17時頃または当日朝5時頃に、「熱中症特別警戒アラート」が前日の14時頃に発表されます。テレビやインターネットでこまめに確認する習慣をつけましょう。

水分補給する



コップ約6杯

一度に大量の水分を摂取するのではなく喉が渇く前に少しずつ補給しましょう。

また、起床時、入浴前後は意識して水分補給を。外出時は飲み物を持ち歩きましょう。

1日の水分補給目安量
1.2ℓ



家庭のできる熱中症対策ドリンク

- 砂糖 (40g) 大きじ 2 と 2/3
- 塩 (塩 3g) 小さじ 3/5

お好みでレモン汁やカボス果汁を1ℓに対して大きじ1~2杯入れると飲みやすくなります

暑さに負けない体力づくり

日頃から健康を管理

体温を測る

朝夕などの定刻に体温を測って、自分の体を知ること、体調不良にいち早く気づけるようになります。

快適な睡眠環境を保つ

寝具・寝巻きは通気性や吸水性の良いものに。エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、十分な睡眠時間を確保することで就寝中や翌日の熱中症を予防しましょう。

上手に汗をかける体をつくる

毎日
30分
の運動

2週間
継続

暑さに体が慣れるよう、適度な運動で汗をかきやすくし、熱を逃がしやすい体へとモードチェンジ!



屋外 ウォーキング

室内 簡単な筋トレやストレッチ

運動の目安は汗をじんわりかくまで。ただし暑い時期、外での運動は体力が消耗し、熱中症リスクも上がるので、室内でのストレッチや筋トレなどに切り替えて。

暑さにバテない食事

バランスよく3食食べる

なかでも

- ☑ エネルギー源となる**糖質** 米 麺類 パン など
- ☑ 免疫力を高める**ビタミンC** 野菜類 果物 など
- ☑ 糖質をエネルギーに変える**ビタミンB群** 豚肉 うなぎ 大豆 など
- ☑ 疲労回復に効果的な**クエン酸** 梅干し レモン などの柑橘類

などは、夏に積極的に取りたい栄養素です。

夏を乗り切るためには必要な栄養素を毎日きちんと摂取するのが大切。

夏バテ解消レシピ

栄養たっぷり!

(用意する食材) そうめん、トマト、豚バラ肉、水菜、青じそ、めんつゆ、酒

- 1 耐熱ボウルにゆでる前のそうめんを入れて、浸かる程度に熱湯を注ぎ、菜箸でほぐしてラップをし、電子レンジで3分加熱する
- 2 ①をザルにあげ、流水で洗う
- 3 トマトを刻んで適量のめんつゆと混ぜる
- 4 耐熱皿に豚バラ肉を広げて酒を回しかけ、ふんわりとラップをし、レンジで6分加熱する
- 5 そうめんを器に盛り、水菜、豚肉、青じそをのせ、④のたれをかける

