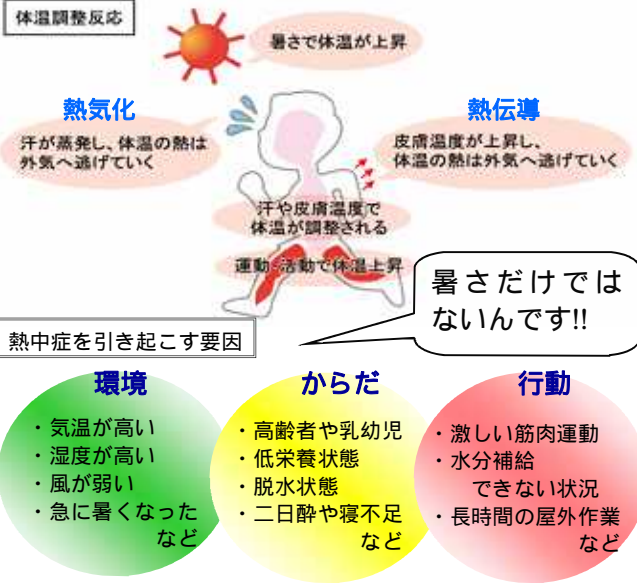


早めにしっかり熱中症予防!!

そもそも熱中症って何？

人間の体は、平常時は体温が上がっても汗をかくことや皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みになっており、体温調整が自然と行われます。しかし、下図の様な環境・からだ・行動の要因等により、体温調整反応が破綻し、熱中症がおこりやすくなります。



これら3つの要因により、
体温調整反応が破綻して起こる症状
↓
これが **熱中症** です!!

主な症状と対処法

<p>重症度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみ ・こむら返り ・大量の汗 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動 ・安静 ・水分と塩分補給 【0.9%（水1 に塩9g）の食塩水】
<p>重症度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭がガンガンする ・吐き気、吐く ・体がだるい（倦怠感） 	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動 ・体を冷やす ・安静 ・十分な水分と塩分の補給 【0.1~0.2%の食塩水（水1 に塩2~3g）やイオン飲料、経口補水液】 ・自力で水分が摂れない場合や症状の改善がない場合は受診を
<p>重症度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・けいれん ・運動障害 ・体が熱い（40 以上） ・発汗なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに救急車を要請 ・涼しい場所へ移動 ・安静 ・体を積極的に冷やす 【脇の下、両側の首筋、足の付け根などの太い血管】

予防のためにできること

透湿性・通気性の良い服装
睡眠不足・体調管理
暑さ指数(WBGT)の活用

日傘・帽子・日陰の利用
定期的な水分・塩分補給

環境省熱中症予防サイト引用

暑さ指数(WBGT:湿球黒球湿度)とは、人間の熱バランスの影響の大きい**気温** **湿度** **輻射熱**の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省のホームページで確認できます。
暑さ指数(WBGT)が28 を超えるときは、外出を避け、室内でも気温の上昇に気をつけましょう。

夏場の水分補給の心がけ

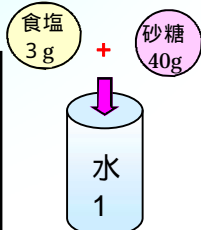
人の体の60%は水...毎日入れかわることで体のバランスをとっています。
1日に必要な水分は2.0~2.5、そのうち40%は食事からとっています。
残りの水分は上手に飲みもので補いましょう。

とくに運動や仕事で汗をかいたとき
下痢や嘔吐で大量の水分を失ったときは、
水分と電解質が失われます。

経口補水液や1/2に薄めたスポーツ飲料などを利用しましょう。
ただし糖分や食塩を含みますので必要に応じて使いましょう。

アルコールは水分補給にはなりません。
むしろ利尿作用があるため、脱水の危険性があります。

経口補水液の作り方



夏仕立て! 野菜のさっぱりスープ

食事からの水分補給にひと工夫
水分も無機質も上手にとれるスープはいかが!
~ 冷たいポタージュスープ ~

<材料> (2人分)

じゃが芋 60g / 玉ねぎ 40g
人参 20g / セロリ 20g / パセリ 適宜
マーガリン 10g / 水 2カップ
a(塩・コショウ 適宜) / 生クリーム20ml

<作り方>

- 1.じゃが芋は薄いイチョウ切り、玉ねぎは繊維切り
人参、セロリは薄い輪切り、パセリは軸を除いて葉をちぎる。
- 2.鍋にマーガリンを溶かして、1を炒める。
分量の水を加えて弱火でやわらかくなるまで煮る。aで調味する。
- 3.2がやわらかく煮えて荒熱が取れたら、
ミキサーにかけるか、裏ごしをする。
- 4.3を冷蔵庫でしっかり冷す。
器に盛り、生クリームを流す。

(1人あたり)エネルギー:95kcal 蛋白質:1.1g 脂質:6.1g 食塩:0.7g

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。