



夏の健康管理



～ 今年の夏も熱中症に気をつけよう! ～

気象庁の発表によると今年の夏の気温は平年並みか高いとされ、今年も暑くなりそうですね。暑い夏には熱中症の注意などの健康管理が大切です。

総務省消防庁の発表によると、昨年の6～9月、千葉県では2032人が熱中症で救急搬送され、そのうち7歳以上18歳未満の人は286人だったそうです。また搬送された人のうち、3人が死亡、37人が3週間以上の入院が必要な重症、791人が中等症、1200人が軽症、その他1名という状況だったようです。

充実した夏休みにするためにも、健康管理に気をつけましょう。

熱中症を予防しよう!!

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象
条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急に暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館など室内で行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

では、こんな場合は?

冷夏は、
熱中症になりにくい?



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなっても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが
渇いてからでいい?



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、
関係ない?



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

参考:「熱中症診療指針マニュアル(2014)」環境省

水分補給の落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がり、血糖値をコントロールするインスリンの動きが一時的に低下することがあります。これがベットボトル症候群です。意識がもうろうとして、突然倒れることもあります。発熱で大量に汗をかく時や運動をする時など以外では、なるべく糖分を含まない水やお茶を飲むようにしましょう。

ここをチェック!!

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム	〇mg

表示に「糖質」と書かれていない場合、「炭水化物」と表示されている部分が含まれる糖分の量を示しています。



今月こそは
注意!!

糖分の
とり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲み物を選びましょう。

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- ☐ 吐き気・おう吐・頭痛
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐ からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ☐ ここはどこ?
- ☐ 名前は?
- ☐ いま何をしている?

意識に異常がある

- ☐ 応答がおかしい
- ☐ 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

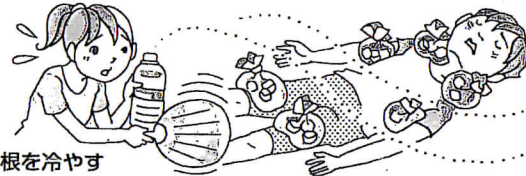
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか?

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

