



特集

危険な暑さから命を守る 熱中症対策は万全ですか？

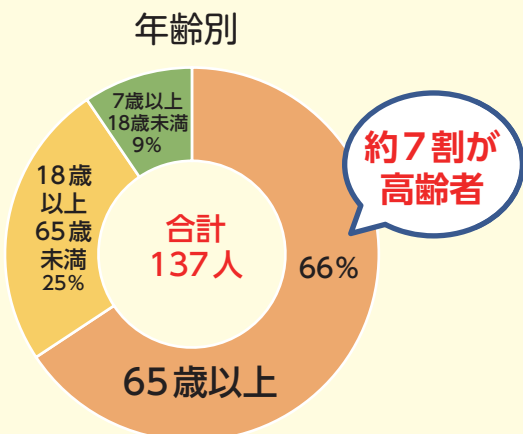


「自分は暑さに強いから大丈夫」「昔はエアコンなんてなかった」そんな思い込みが、命を危険にさらしています。昨年、尾道市内で熱中症により救急搬送された人は137人。その約7割が65歳以上の高齢者で、さらに「屋外」よりも「屋内」で多く発症しています。今年の夏も、まだまだ猛暑が続くと予想されています。暑い夏を乗り切るために、今一度、対策を見直しましょう。

健康推進課 (☎0848-24-1962)

昨年の熱中症による救急搬送状況

(尾道市消防局管内)



高齢者は特に注意!

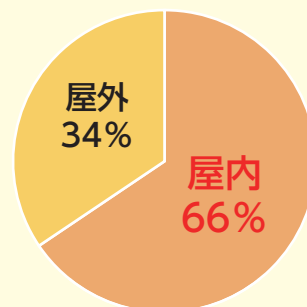
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、特に注意が必要です。めまいや立ちくらみ、手足のしびれなどを感じたら熱中症を疑いましょう。



高齢者の約7割は屋内で発症!

65歳以上の高齢者の熱中症発生場所の約7割は住居などの屋内でした。屋内にいれば安心というわけではありません。エアコンなどを適切に使用し、こまめな水分補給が必要です。

65歳以上の発生場所



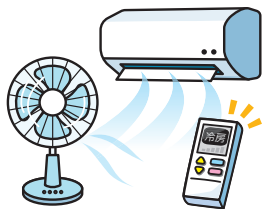
7歳以上18歳未満の人のほとんどが、スポーツ中に熱中症を発症しています。また、18歳以上65歳未満の成人の熱中症では、職場での発生の割合が高くなっています。激しい運動中や長時間の屋外作業中は熱中症になる可能性が高くなりますので、しっかりと予防することが大切です。

次のページで予防法を確認しましょう

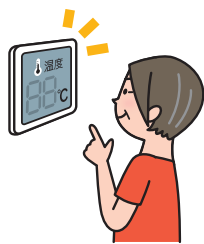
今日から実践! 熱中症対策

✓ できているか
チェックしましょう

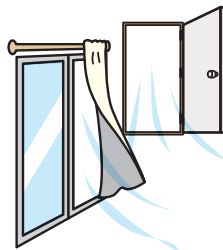
- ☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



- ☐ 部屋の温度を
測っている



- ☐ 部屋の風通しを
良くしている



- ☐ こまめに
水分・塩分を
補給している



室温は28℃が目安です

温湿度計で室温をこまめにチェックし、エアコン使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度を保つようにしましょう。特に高齢者は暑さを感じにくくなっているため、皮膚感覚で判断せずに、温湿度計で確認しましょう。

1日あたり1.2リットルの水分補給

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時には、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを上手に活用し、就寝前や起床時、入浴前後にも水分補給しましょう。

- ☐ シャワーや
タオルで
体を冷やす



- ☐ 暑い時は
無理をしない



- ☐ 涼しい服装を
している
外出時には
日傘、帽子



- ☐ 涼しい場所・
施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



外出時には日傘や帽子を

外出する時には、通気性が良い吸汗・速乾素材の衣服を選び、日向を避けてなるべく日陰を歩くようにしましょう。男性も日傘や帽子を使用しましょう。無理はせずに、涼しい場所に避難したり、適宜休憩をとりましょう。

熱中症警戒アラートに注意

「熱中症警戒アラート」は熱中症になる危険性が高いと予想された時に発表されます。発表された時には、普段以上に熱中症に留意し、涼しい環境で過ごすなど、暑さから自分の身を守りましょう。

「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)を加工して作成

熱中症特別警戒アラートとクーリングシェルター

過去に例のない危険な暑さとなり、重大な健康被害が生じる恐れがある場合には、「熱中症**特別**警戒アラート」が発表されます。市では、特別警戒アラート発表時に、市民が危険な暑さを避ける場所として利用できるように、市庁舎や図書館などの施設を「クーリングシェルター」として指定しています。HPで利用可能な施設と日時を公表していますのでご覧ください。



▲市HP

食事の力で熱中症・夏バテ対策!

連日の暑さで食欲が低下ぎみで、お昼はそうめんやうどんといった麺類だけで済ませていませんか? 夏バテ対策の栄養のポイントは**ビタミンB1**と**たんぱく質**。食事にしっかり取り入れて、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。

ビタミンB1

(糖質の代謝に不可欠)

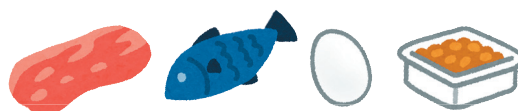
豚肉・豆類・玄米・うなぎなどに豊富



たんぱく質

(筋疲労の回復、持久力アップ)

肉・魚・卵・大豆製品などのどれかを毎食必ず



アリシン

(疲労回復、スタミナ増強)

ニラ・ねぎ・玉ねぎ・にんにくなどに豊富



クエン酸

(エネルギー代謝、疲労回復)

梅干し・酢・レモンなどの柑橘類などに豊富



極旨トマトだれの冷しゃぶサラダ

暑い季節にもさっぱりと食べられるおかずサラダです。
豚肉、玉ねぎ、酢の疲労回復効果に加え、なすやトマトの体を冷やす効果も夏バテ予防のポイントの一つです♪

作ってみよう♪
おすすめレシピ



材料(2〜3人分)

豚しゃぶしゃぶ肉	200g
好きな生野菜	150g
なす	1個
大葉	大2枚
【トマトだれ】	
★トマト	小1個
★玉ねぎ	1/6個
★しょうゆ	大さじ2
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★ごま油	大さじ1

作り方

- ①なすはへたを取り、皮をむいてさっと水にくぐらせ、ラップで包み、600Wの電子レンジで3分加熱する。ラップごと氷水につけ、冷えたら手で食べやすく裂く。
- ②鍋に水1リットル、酒大さじ1、砂糖大さじ1を入れて火にかけ、鍋底の泡がいくつか浮かんできたらごく弱火にし、豚肉を1枚ずつ広げながら4〜5枚ずつ入れ、色が変わったらザルにあげてそのまま冷まし、水気をしぼる。
- ③トマトは1cm角に切り、フォークなどで粗くつぶす。玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。ボウルに★の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④器に生野菜と①②を盛り、トマトだれをかけ、千切りにした大葉を乗せる。

熱中症かも?と思ったら…「主な応急処置」

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など**涼しい場所へ避難**
- 衣服をゆるめ、**からだを冷やす**
- 水分・塩分を補給**



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!

