

「7月は、熱中症が増えてきます。」

# 熱中症に負けない夏



梅雨が明けると気温がグングン上昇し、熱中症の危険性が高まります。

特に7月後半からは、矢板市を含む塩谷広域管内においても熱中症での救急搬送が増える傾向があり、注意が必要です。

今号では、熱中症の正しい知識とその対処方法などについて、各専門家にお話を伺いました。

今一度、意識を見直し、熱中症にかからないよう予防を心掛けてください。

そして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## そもそも、熱中症ってなんですか？



矢板市医師団 団長  
後藤医院 院長  
後藤 哲郎  
Tetsuro Goto

「気温や湿度が高い中で、体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。誰でもかかる危険性があります。」

主な症状としては、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気、倦怠感などがあげられ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を引き起こします。7月の梅雨明けの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。熱中症は気を付けていないと、誰でもかかる危険性があります。特に、暑さや水分不足を感じにくい高齢者や体温調節機能が未発達な子どもは重症化しやすいので注意が必要です。

下記のような症状があったら、熱中症を疑いましょう。

### ▶主な熱中症の症状

重症度	症状
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ
中度	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、集中力や判断力の低下
重度	意識障害（受け答えや会話がおかしい）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けない、体が熱い）

## 熱中症とびっくす

### マスク熱中症に注意！

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、マスク着用などの新しい生活様式の実践が求められています。

しかし、マスク着用により体内に熱がこもりやすくなるなど熱中症にかかるリスクが高まります。



### 熱中症予防に！手のひら冷却

効率よく体を冷やす方法としてオススメなのが「手のひら冷却」です。末端に流れる血液を冷やすことで、その血液が体の中心に戻っていくため深部体温を下げる効果があります。

方法は手のひらを10℃程度の冷たい水で約10分冷やすだけです。



冷えたペットボトルを握るだけでもOK！

### ▶「こんなときは」マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。

マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動をさけましょう。また、周囲の人との距離を十分に確保したうえで適宜マスクを外して休憩をとりましょう。



### ▶症状があるときは、首・脇の下などを冷やす

「手のひら冷却」は、熱中症の症状が出る前の予防法です。すでに熱中症が疑われる症状がある場合は、手のひらだけでなく、首・脇の下・脚の付け根を含めた全身を氷のうなどで速やかに冷やすことが重要です。



熱中症のときに冷やすところ

## もし、熱中症かなと思ったら？



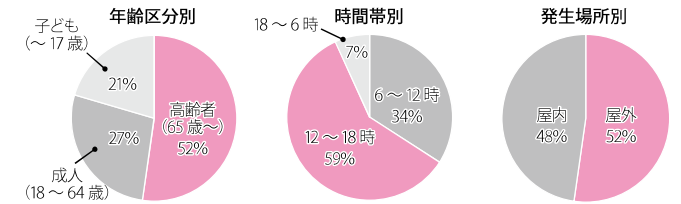
塩谷広域行政組合 矢板消防署  
第2警防担当 救急グループリーダー  
佐藤 由展  
Yoshinobu Sato

「すぐに応急処置を行い、医療機関を受診しましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合は救急車を！」

令和2年度の塩谷広域管内での熱中症搬送件数は44件で、その搬送状況を見ると下表のとおり高齢者が半数を占め、午後の時間帯が約6割に上り、屋内でも熱中症にかかる危険性が高いことが分かります。

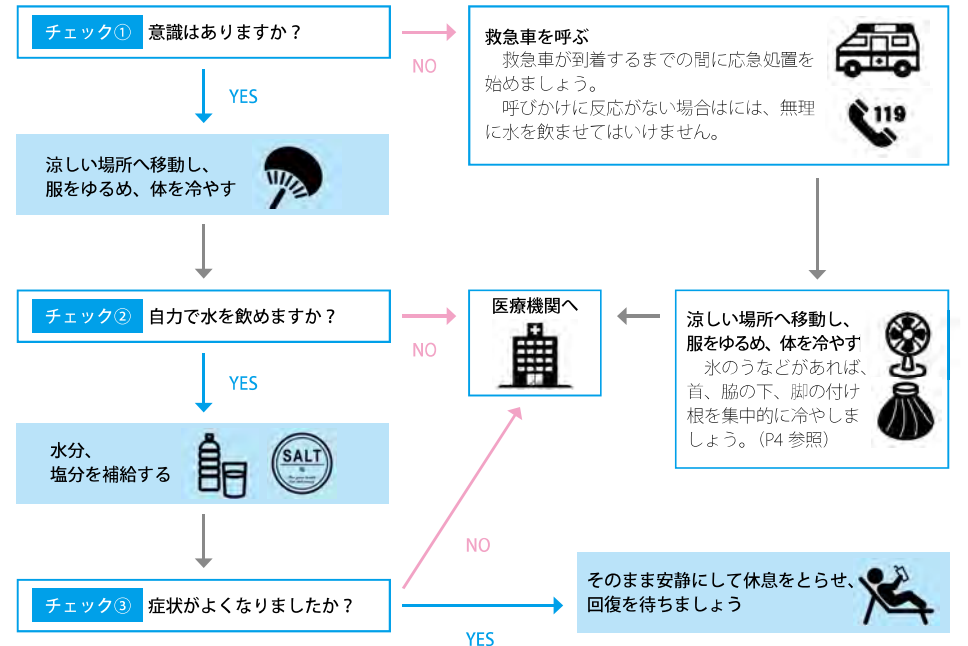
熱中症は命に関わる危険な症状ですので、甘く見てはいけません。応急処置の方法については、下記を参考にしてください。

### ▶令和2年度塩谷広域管内の熱中症搬送状況



## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症かもしれないと思ったときは・・・。  
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



# 熱中症は予防が大切！気を付ける5つのポイントを紹介します♪

## ① こまめに水分、しっかり栄養

「のどが乾く前に、飲む。」

大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も摂りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえて体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。寝る前のコップ1杯の水も忘れずに！

▶経口補水液の作り方

【材料】

- 水 500cc
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1/3
- レモン汁 大さじ1/2

【作り方】

水に、砂糖と塩を入れ溶かし、最後にレモン汁を混ぜて完成！

## ② 暑さに備えた体づくり

「上手に、汗をかく。」

本格的な夏に備え、運動して暑さに慣れることも大切です。朝や夕方のウォーキングや室内でのストレッチなどで、汗をかく習慣を身につけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



「バランスよく、しっかり食べる。」

3度の食事を摂ることも熱中症予防になります。バランスのよい食事は、栄養だけではなく水分や塩分も摂ることができます。

食欲が落ちやすい夏は、酸味や香りのある食材を取り入れるのがポイントです。

市健康増進課 管理栄養士 小森 武 Takeshi Komori

▶豚肉粕漬焼き ▶ごまプリン

夏バテ防止に！ 簡単、ヘルシー

Komori's キッチンへようこそ♪

簡単に作れる夏にオススメのレシピを紹介いたします。Let's クッキング！

上2品の作り方はこちら！

## ③ 暑さを避ける

「我慢せず、エアコンを。」

特に高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症にかかる危険があります。節電も大切ですが、上手にエアコンを使用しましょう。外出するときは帽子をかぶったり、日傘をさしたりして日差しを避けましょう。なるべく日陰での活動を。



## ▶蒸し鶏と水菜のごまミルクとろろそば



【材料 (4人分)】

- 鶏むね肉 100g
- 塩 小さじ1/6
- 醤油 大さじ1
- ゆでそば 4袋 (160g×4)
- 水菜 100g 3cmの長さで切る
- みょうが 2/1 薄切り
- しょうが 1かけ せん切り
- 長ねぎ 1/2本 白髪ねぎ
- 青じそ 4枚 細切り

＜ミルクごまとろろ＞

- 長いも 200g
- 牛乳 250ml
- すりごま 大さじ3
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ4
- わさび 小さじ1

【作り方】

- 鶏むね肉は塩と酒をまぶし、10分おく。ラップをかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱し、冷めてから裂く。
- Aを上記のように準備する。
- ミルクごまとろろは、長いもをおろし、Bを加えてしっかり混ぜる。
- そばは表示通りに茹で、水で洗い水気を切る。器に材料を盛りつけ、③を添える。

## ▶サマーピクルス



【材料 (450ml 容瓶 2本分)】

- きゅうり 2本 3cmのぶつ切り
- にんじん 1本 5mm厚さの半月切り
- セロリ 1/2本 3cmのぶつ切り
- 玉ねぎ 1/2個 くし切り
- しめじ 1パック 小房に分ける
- レモン汁 少々
- 塩 1つまみ

- 水 500ml
- 塩 50g
- 酢 300ml
- 砂糖、80～100g
- 白ワイン (水でも可) 100ml
- 昆布 5cm角2枚
- レモンの薄切り2枚

【作り方】

- 瓶とふたをよく洗い、熱湯で煮沸消毒し、自然に乾燥させておく。
- Aはよく洗い、上記のように準備し、Bの塩水に30分浸し、ペーパーで水気を切っておく。
- しめじは塩とレモン汁を加えた熱湯でさっと茹で、ペーパーなどで水気を切っておく。
- ②③、④と昆布、レモンを瓶に詰め、Cを鍋で煮立ちさせ注ぐ。
- ふたを閉め、10分程度ふたを下にしておき、その後、冷たい水の中に入れて冷やす。

## ④ 知って、備える

「熱中症予防に、警戒アラートを！」

毎日の天気予報のほか、※暑さ指数 (WBGT) をもとの国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を活用するなどして、熱中症対策に役立てましょう。

※熱中症のリスクに影響を与える要素である「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つの要素をもとに算出された指標



▶熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に、環境省および気象庁が発表する情報です。前日の17時もしくは当日の朝5時に最新の予測値を元に発表されます。



詳しくはこちら

## ⑤ 声かけ、気配り、思いやり

「ちょっと、ひと涼みしませんか？」

周囲の人と体調を気遣う声かけを行うことで、熱中症から人の命を救うことになります。皆さんの家族や職場、ご近所などでのちょっとしたコミュニケーションが、熱中症を防ぐばかりか社会の新しい絆づくりにつながります。



社会福祉法人 アップル びっころ保育園 園長 山中 悟 さん Satoru Yamanaka

## 取り組んでいる方にINTERVIEW

「園児たちの様子を常に気にかけて、職員同士も声かけあっています。」

園には自由に使うことができる、冷たい水が出る浄水器が備え付けてあり、園児が自ら水分を補給するようになるよう主体性を育む指導を行っているほか、給食のメニューに栄養価の高い食材を取り入れるなどして熱中症予防に力を入れています。

園児たちへの気配りはもちろんのこと、先生同士もコミュニケーションを心がけており、熱中症予防に限らず、園として日ごろから思いやりを大事にする心を育てたいと考えています。

