

# 熱中症にご注意を!!

暑い屋外にいるときや運動中だけでなく、屋内や夜間にも発症する恐れがある熱中症。予防のポイントを知り、暑い時期を上手に過ごしましょう。

## ◎熱中症とは？

熱中症は、体の水分が少なくなり、熱が体にこもった状態です。水分と塩分が十分に補給されないと重症になり、最悪の場合、死に至ることもあります。

### 熱中症の主な症状

- ▶軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、汗がとまらない
- ▶中度 頭痛、吐き気、体がだるい
- ▶重度 意識がない、けいれん、呼びかけへの返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が異常に高い

### とくに注意が必要な方

- ▶高齢者 体に含まれる水分量は、加齢とともに少なくなるため、熱中症の発生率が高くなっています。
- ▶子ども 汗腺をはじめとした体温調整機能が未熟なため、熱中症のリスクも高くなります。乳幼児などを自動車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。

### クールオアシスのご利用を

市では外出時の“ひと涼みどころ”を設置しています。



詳細は市HPから








このステッカーが目印



健康情報

問合せ先 健康増進課健康増進担当

## ◎熱中症予防・5つのポイント

- 1 **特に高齢者は上手にエアコンを使って**  
 高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。我慢せず、扇風機やエアコンを使いましょう。
- 2 **暑くなる日は要注意**  
 特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。
- 3 **水分はこまめに補給**  
 のどが渇く前に水分補給を。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。寝る前も忘れずに!
- 4 **「おかしい?」と思ったら病院へ**  
 少しでも「おかしい」とと思ったら、涼しい場所に移動し、医療機関に相談しましょう。
- 5 **周りの人にも気配りを**  
 自分だけでなく、周りの人の体調にも気配りを。イベントなどを実施するときは、皆で声を掛け合いましょう。

## 食中毒菌は臭わない

食中毒が気になる季節になりました。

「これ、まだ食べられるかしら?」と臭いを嗅いでみる場合があります。腐ったものは臭いますが、食中毒菌は臭いません。目に見えず、臭いもしない菌から自分や家族を守る対策は次の「3つ」です。

- ①「やっつける」 食中毒菌は生の牛、豚、鶏の肉や卵、魚介類についています。しかし、加熱すれば多くの菌は死滅します。生焼けを避け、よく加熱して食べれば心配ありません。
- ②「つけない」 生で食べるサラダなどはどうすればよいでしょうか。ポイントは料理する順番です。生で食べる食品はよく洗い、一番先に、清潔なまな板と包丁で料理します。そうすれば、肉や魚の菌が野菜につくことはありません。
- ③「増やさない」 多くの食中毒菌はある程度増えないと病気を起こしません。菌は冷蔵庫の外ではどんどん増えますが、冷蔵庫の中ではあまり増えません。刺身や卵は新鮮なものを選び、食べる直前まで冷蔵庫に保管し速やかに食べる。これが3つ目の対策です。

最後に、ヒトの頭髮や吹き出物、化膿した傷、便にも食中毒菌がいます。また生の肉・魚を触った手にも菌がいます。手洗いが重要なのはこのためです。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 しおざわかず こ 塩澤和子




健康応援団 162

### 人生100年幸せ講座(食事編)

- 日 7月12日(木) 10時~12時
- 場 つるがしま中央交流センター かまちけいこ
- 講 蒲池桂子さん(女子栄養大学栄養クリニック教授)
- 内 血管メンテナンスと認知症予防
- 定 70人(申込順)
- 申問 7月3日(火)から健康増進課へ

### 食育連携講座

- 日 8月7日(火) 10時~12時
- 場 市役所5階 うえにしかずひろ
- 講 上西一弘さん(女子栄養大学栄養生理学研究室教授)
- 内 筋骨UPの食生活
- 定 70人(申込順)
- 持 体組成計(各市民センターなど健康コーナーに設置)で測定した結果表
- 申問 7月10日(火)から健康増進課へ

「まちづくりポイント発行対象事業」には  マークが表示されています。

問合せ先 地域活動推進課地域活動推進担当