

# いよいよ夏本番！熱中症に備えよう！

図 健康長寿課健康増進担当・生活環境課環境保全担当

## 熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで次第に体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調整の機能が働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。体内に熱がこもると、めまい、だるさ、けいれんなどの意識の障害を引き起こし最悪の場合、死に至ることもあります。

## 市の発生状況を知って、対策しよう！

(平成28年度から令和4年度の情報)

市では、熱中症などの気候変動リスクに対応するため、令和3年4月1日に鶴ヶ島市気候変動適応センターを設置し、市内における熱中症による救急搬送者178人の状況分析を行いました。その結果から以下のような傾向が明らかになりました。

### 【発生時期】7月から8月で全体の8割

遅い時期だと9月中旬まで熱中症の救急搬送の報告があります。

### 【対策】

- ①毎日、暑さ指数(WBGT)を確認する。
- ②危険度が高い時間は外出を避ける。
- ③外出の際は、涼しい服装を心がける(つばのある帽子、日傘の活用を！)。

### 【発生時刻】13時台がピーク！10時から16時台が全体の約7割

比較的涼しいと思われる21時から6時台でも救急搬送は発生しています。

寝ている間の熱中症にも注意しましょう。

【対策】のどが渇かなくても定期的に水分補給をする。特に入浴の前後、就寝前や起床後は忘れずに！

### 【発生場所】屋内・屋外とも大きな差はなし！室内でも十分警戒を！

### 【対策】

- ①扇風機やエアコンを上手に使い、昼夜を問わず室温28℃以下、湿度70%以下に！
- ②遮光カーテンやすだれを使い、日差しをさえぎる。

### 【搬送者】65歳以上が約半数を占める

65歳以上の方の熱中症は、数日かけて徐々に悪化するケースが多いため、体調が悪い、食欲が落ちたときなどには注意が必要です。

### 【対策】

- ①毎日、体温測定などの健康チェックを行い、体調に異変を感じたら無理せず休む。
- ②1日3食、しっかり食べて、十分な睡眠をとる。暑さに負けない体づくりを！

## 合言葉は 「プラス2杯の水で体に潤いを！」

人間の体の約60%が水分です。体の水分は約5%失うだけで、熱中症の症状が現れます。「のどが渇いたな」と感じたときには、すでに脱水が始まっている証拠です。1日に必要な飲水量は大人で1.2Lが目安ですが、多くの方は不足気味です。平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、1日に必要な水の量をおおむね確保できます。まずは水分を「いつもの量にプラス2杯」を意識してみましょう。



## 今日の熱中症の危険度は？ 毎日、確認する習慣をつけよう！

暑さ指数(WBGT)とは、「湿度」「日射・ふく射などの周囲の熱環境」「気温」の3つの項目をもとに環境省から発表される指標です。市では、鳩山観測地点の暑さ指数を参考に熱中症の注意喚起を行っています。

暑さ指数(WBGT)の  
情報はこちら



# 歯とお口の健康は健口長寿の秘訣!?

## ～おいしく食べる、たのしく話すを続けるために～



普段の食事や会話を支えているあなたの口。しっかりかめない、飲み込みにくい、口が渇くなど気になることはありませんか。年齢を重ねると口のトラブルが起きやすく、「年のせい…」とあきらめがちです。口の健康は心と体の健康につながっています。今こそ口の健康を考えてみませんか。

**対** 市内在住の65歳以上の方

	日時	場所	内容
1日目	7月20日(木) 13時30分～15時	東市民センター	「ご存じですか? “オーラルフレイル”」 講師 <small>おにまるおとひこ</small> 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長) 歯科衛生士が教える「お口の機能チェック」 ・ガムを使ってかむ力をチェック ・口の渇きが改善 口周りのマッサージ術など
2日目	10月19日(木) 13時30分～15時		管理栄養士が教える「むせる・かめない・お食事のヒント」 ・食事がしやすくなる「とろみ付け体験」 歯科衛生士と再確認「お口の機能改善確認チェックと歯磨きのしかた」 ・歯ブラシの選び方 ・歯間ブラシの使い方 ・入れ歯の手入れ方法など

**定** 20人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具 **他** 2日目に歯ブラシ・歯間ブラシをプレゼント  
**申** 7月4日(火)から健康長寿課健康増進担当へ電話または申込フォームから  
**問** 健康長寿課健康増進担当



申込はこちら

## 感染症を防ぐために蚊に注意しましょう

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

### 感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

### 住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう

・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

※ 蚊の活動はおおむね10月下旬で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう

**問** 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522

## 夏バテ予防のために普段から体重のチェックを

特に高齢期になると、気が付かないうちに食事の量が減っていたり、食べていても栄養の吸収が悪かったりするため、低栄養(身体の栄養状態が悪くなること)になることがあります。低栄養になると元気がなくなり、風邪などの感染症にもかかりやすく、熱中症や夏バテも起こしやすくなります。このため、暑くなってからではなく普段から「しっかり食べて」栄養状態を良くしておくことがとても大切です。

一般に、「痩せていますね」は誉め言葉として言われることが多いですが、おおむね65歳を過ぎたら、痩せている人は栄養不足のリスクがあります。また、知らないうちに体重が減っていたら、低栄養になっている可能性が高いです(体重について医師の指示がある人はそれに従ってください)。定期的に体重を計って、自分のベスト体重が維持できているかチェックすることが、低栄養の予防、ひいては熱中症や夏バテの予防になります。

これは、若い方や中年の方も同様で、特に若い女性で痩せすぎている方は、注意が必要です。では、「しっかり食べる」とはどういうことでしょうか。①1日3食食べる、②毎食たんぱく質を多く含む食品を食べることです。

たんぱく質を多く含む食品とは、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品です。野菜を食べることも大切ですが、たんぱく質不足になっている方が年齢を問わず意外と多いのです。

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

