

熱中症を予防しましょう！



熱中症とは??

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、普段どおりの会話ができなくなったり、体がガクガクとふるえたり、まっすぐ歩けなくなるなど、いろいろな障がいをおこす症状のことです。

熱中症の救急搬送状況

平成30年（6月1日～9月30日までの期間）泉大津市内で発生した熱中症傷病者の救急搬送人員は61人でした。そのうち、65歳以上の高齢者は23人（約38%）、18歳未満の学生等は10人（約16%）となっています。

月別発生件数は7月～8月に集中しており、屋内屋外別発生状況は、屋内が41%、屋外が59%となっています。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体内に熱がこもり、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

もし、熱中症と思ったら??

- 涼しい場所へ移動しましょう！
- 水分・塩分（スポーツドリンク、経口補水液、食塩水等）を補給しましょう！
- 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう！

万が一、熱中症になった方が呼びかけに反応がない場合や、自力で水分を摂ることができない場合は救急車を呼ぶようにして下さい。



熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！



食べ物対策

こまめな水分補給のほかに、日頃から特定の栄養素を含んだ食品を摂取し熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

たとえば・・・

○うなぎ

ビタミンB1やビタミンAが豊富であり、夏バテ防止、疲労回復に効果的なほか、粘膜や皮膚に働きかけて免疫力を高めてくれます。

○豚肉

ビタミンB1を多く含み、熱中症予防、疲労回復、夏バテ防止に効果的です。

○にんにく、たまねぎ、ニラ、ネギ

アリシンを含み、夏バテで弱った胃腸の働きをよくして食欲不振を解消します。

このほかにも、トマト、レモン、夏野菜、梅干しなどの熱中症予防に効果がある食品はたくさんあります。

バランスのよい食事で
体調をととのえよう

