

# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
5月号

## 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温機能調節が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていない時も発症し、場合によっては死亡する可能性もあります。

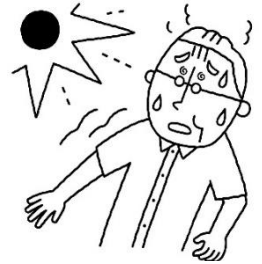
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなるので、より注意が必要です！

### ◎熱中症の症状

・めまい ・手足のしびれ ・倦怠感 ・吐き気 など

#### 重症になると・・・

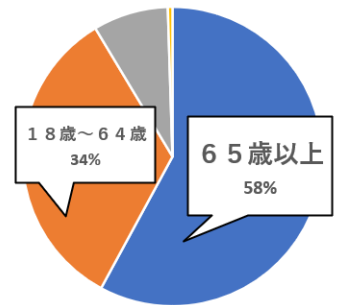
・体があつい ・意識消失 ・けいれん など



### ◎熱中症の患者のおよそ半数は65歳以上！

年齢とともに、暑さや水分不足に対する感覚機能や体温の調節機能が低下するため、脱水状態になりやすくなります。

気付かないうちに脱水状態にならないよう、日頃から注意しましょう。



「総務省 熱中症による救急搬送状況 (平成28年～令和2年) 年齢区分別構成比」より

### ◎熱中症予防のために

#### ●水分補給をこまめにしましょう

渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分をとりましょう。

水分補給の目安は1日あたり1.2ℓです。1度にたくさんの量を飲むと、体に負担がかかるので、「少量をこまめに」飲むようにしましょう。コップ1杯(約150～200ml)が1回の水分補給の量の目安です。

#### ●どんなものを飲めばいい？

通常の水分補給は水を飲むようにしましょう。運動などでたくさん汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクには糖分も多く含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。コーヒーや緑茶、酒類は、尿の量を増やし体内の水分を外に出すカフェインが多く含まれています。お茶を飲む時はカフェインが少ない、麦茶、ほうじ茶がおすすめです。

#### ●ビタミンを補給しましょう

疲労も熱中症を引き起こす要因の一つです。水分補給だけでなく、休息をとりながら、食事にも気を付けることで体の回復を早めることが大切です。特に疲労回復効果に関わる、不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>を含む食品を意識して食べましょう。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品・・・豚肉、大豆、ウナギ、ほうれん草、カリフラワーなど

ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品・・・卵、納豆、鯖缶、魚肉ソーセージ、プロセスチーズなど

ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品・・・かつお、マグロ、いわし、鶏肉、バナナなど

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)