

# ～いそファミ通信～

増刊号

## 熱中症にご用心！！

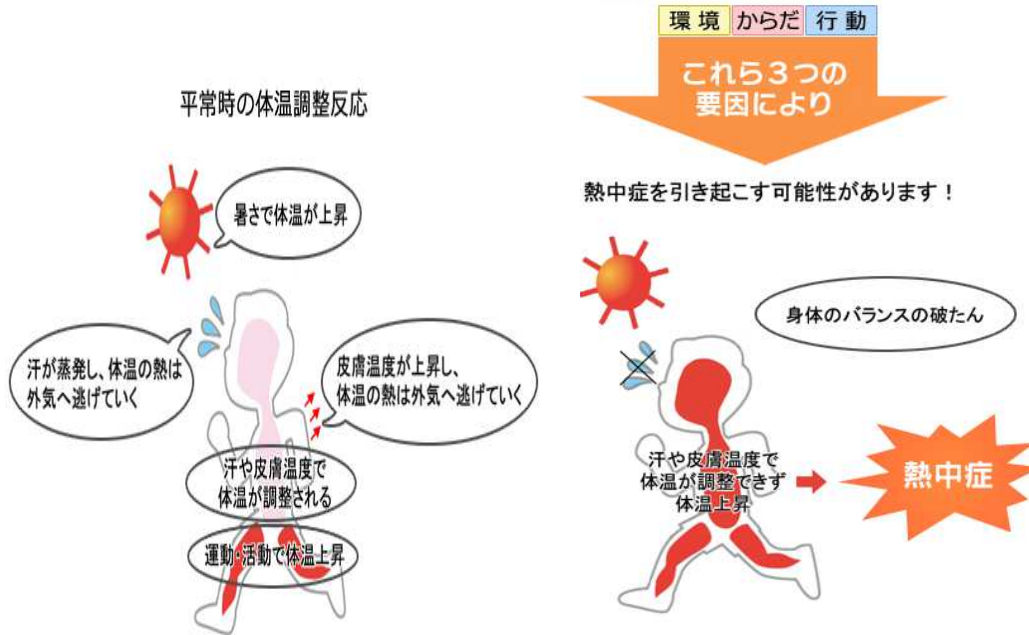
暑さ厳しい季節になりましたね。体調に変化はございませんでしょうか。今回は熱い夏に起こりがちな熱中症とその対策のヒントについてご紹介したいと思います。

### ★熱中症はどのようにして起こるのか？★

熱中症を引き起こす条件は「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

<出典：環境省熱中症予防情報サイト>



月	日	札幌	仙台	東京	名古屋	新潟	大阪	広島	福岡	鹿児島
8	1	27.4	30.1	33.0	31.7	29.5	32.3	31.1	31.3	32.0
8	2	25.9	30.2	33.0	32.4	30.0	31.9	30.4	32.4	32.0
8	3	28.1	30.9	32.1	31.8	30.4	30.7	30.9	31.6	32.1
8	4	28.0	30.4	32.2	32.2	30.4	31.4	30.5	31.6	30.6
8	5	29.0	31.9	31.8	31.8	30.2	31.5	30.6	31.4	31.6
8	6	29.0	31.5	33.0	31.5	30.2	32.3	30.8	33.1	32.1
8	7	28.4	30.8	32.7	32.7	30.5	31.4	31.4	32.7	32.4
8	8	28.9	30.1	31.3	32.1	30.6	32.8	31.5	33.1	31.9
8	9	27.9	30.8	31.7	32.5	30.0	31.7	31.8	33.4	32.6
8	10	28.3	31.5	33.3	32.6	30.4	32.0	31.8	33.6	33.1
8	11	28.6	30.9	33.1	32.4	29.8	31.9	31.4	32.9	32.9
8	12	26.9	30.6	31.4	30.8	29.0	31.2	31.2	32.8	33.8
8	13	26.7	28.7	29.5	31.3	29.2	31.3	31.5	32.7	32.6
8	14	26.6	31.0	30.2	32.1	30.6	30.9	31.9	31.9	32.5
8	15	28.4	31.0	31.9	31.4	30.6	31.1	31.6	31.8	32.2
8	16	28.0	30.6	30.3	31.8	30.4	31.3	30.0	32.3	32.7
8	17	26.0	31.5	30.8	32.2	30.2	31.7	30.7	32.3	32.3
8	18	29.1	30.8	31.4	31.5	29.5	31.0	31.1	32.5	32.0
8	19	28.0	30.9	30.2	31.7	29.6	30.9	30.9	33.3	32.0
8	20	28.2	30.3	31.8	31.8	29.6	30.7	30.8	33.2	32.3
8	21	30.1	30.1	30.8	31.4	29.6	31.0	31.8	32.9	32.9
8	22	29.1	30.4	31.2	31.6	30.0	31.9	31.1	33.5	32.8
8	23	25.2	30.7	30.4	31.3	29.6	30.5	29.6	30.2	32.1
8	24	24.6	29.7	29.4	30.1	30.1	30.1	29.8	30.4	31.3
8	25	28.2	30.1	29.0	29.7	29.3	29.6	30.8	31.5	31.3
8	26	28.9	29.3	30.0	31.1	30.2	30.0	29.6	29.9	30.7
8	27	28.0	29.8	30.2	30.2	29.8	30.8	29.7	31.7	30.2
8	28	27.9	29.4	29.5	30.1	29.2	30.5	29.9	31.6	30.6

### ★名古屋の暑さのピークは？★

右の図は、過去5年間の暑さ指数(WBGT)の最高値を表にまとめたもので、熱中症が発生する危険度(リスク)の目安を示しています。

名古屋の場合、8月中はほぼ毎日危険レベルです。屋外での活動はなるべく避ける必要があります。熱中症対策を万全に行う必要があると考えられます。夜も暑さが収まらず、室内の熱中症にも注意が必要となります。

<出典：環境省熱中症予防情報サイト> 一部改訂

### ★熱中症の症状とは？★



熱中症になってしまうと軽度ではめまい、立ちくらみ、筋肉痛などの症状が現れます。中度では頭痛、吐き気、倦怠感などが発生し、重度になると意識障害や、けいれん発作などが起こると考えられています。重度に達すると命の危険にも関わります。特に65歳以上の方は注意が必要です。

<出典：名古屋市ホームページ> 一部改訂

### ★暑さに負けない！熱中症予防法！★

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。水分補給では水分だけでなく、塩分も補給することを忘れないで下さい。スポーツドリンクを薄めたものや梅干しなどが暑さ対策に良いと言われております。暑さ対策では扇風機やエアコンを用いた室温の管理、通気性の良い衣服の着用、日傘や防止の着用などが考えられます。

〈出典：厚生労働省ホームページ〉 一部改訂



### ★簡単手軽！手作りスポーツドリンクの作り方！★

材料

- ・水 1リットル
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 小さじ半分
- ・ポッカレモン 大さじ2（ない場合は同量のレモンの絞り汁）

これを空いたペットボトルもしくは水筒などに入れ、砂糖、塩が完全に溶けるまでよくシェイクして下さい。これだけで完成です。この配合の物をレモン無しで作ると医学的にも優れた「飲む点滴」という飲み物になります。砂糖をハチミツに変える等、アレンジを自由に行い、自分の好きな味を見つけるのも良いですね。

〈出典：お助け情報の森ホームページ〉 一部改訂