

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

もうすぐ暑い夏がやってきます。最近身体がだるく、疲れやすいと感じることはありませんか？  
熱中症は室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。  
今回はそんな恐ろしい「熱中症」について紹介します。

## 熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

### 【熱中症予防のポイント】

#### ☆水分・塩分補給☆

- ◆のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ◆汗をかいたときには、スポーツドリンクやあめ等で、適度な塩分も一緒にとりましょう。  
※塩分のとりすぎには注意

#### ☆服装☆

- ◆通気性の良い服を選び、帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう。

#### ☆体調管理☆

- ◆バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

#### ☆外出時☆

- ◆日陰を利用するなど、涼しい場所で適切に休憩しましょう。

#### ☆室内☆

- ◆適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。
- ◆温度や湿度を確認しましょう。

### 【飲み物のカロリーと塩分量の一覧表】



アルコール飲料  
はカロリーが高いわりに塩分量が少なく、熱中症の水分補給には適しません。また利尿作用があるため、体内の水分を過剰に排泄し、脱水になることもあります。



※1本あたりで比較しています

### 【あめのカロリーと塩分量の一覧表】



汗をかいたときには、塩分の含まれたあめ等で塩分と一緒に補給しましょう。ただし、取り過ぎには注意が必要です。

※1粒あたりで比較しています

### 【熱中症の症状と対処法】

#### ◇熱中症の重症度と症状◇

#### ◇対処法◇

<p><b>軽 (I度)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい</li> <li>・立ちくらみ</li> <li>・気分が悪い</li> <li>・筋肉痛</li> <li>・汗がとまらない</li> </ul>	<p>★<b>症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所へ避難する、させる</li> <li>・衣服をゆるめて体を冷やす</li> <li>・水分・塩分補給をする</li> </ul>
<p><b>中 (II度)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気、嘔吐</li> <li>・虚脱感</li> <li>・体がだるい（倦怠感）</li> </ul>	<p>★<b>自力で水分補給ができない時は、すぐに救急車を呼びましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽度の処置に加え、首筋やわきの下、太ももの付根など、太い血管部分を冷えたペットボトル・保冷剤で冷やす</li> </ul>
<p><b>高 (III度)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・けいれん</li> <li>・発作</li> <li>・体が熱い</li> <li>・呼びかけの返事がおかしい</li> <li>・まっすぐ歩けない、走れない</li> </ul>	<p>★<b>すぐに救急車を呼ぶ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・救急車が到着するまでは、涼しい場所へ避難させたり、水や氷で体を冷やすなどの応急処置を行いましょう</li> </ul>

熱中症について正しい知識を身につけ、自分自身の体調変化に気をつけるとともに、職場の仲間にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。



★編集後記★  
 今回作成を担当しました管理栄養士の岩崎です。私はフルマラソン完走を目指して昨年からランニングを始めました。はじめは10分走ることも辛かったですが、続けていくうちに体力が付き、だんだんと走ることへの抵抗を感じなくなりました。ランニングは短い時間でより効率的にエネルギー消費ができるのでオススメです。ぜひみなさんも身近な運動から始めてみませんか？