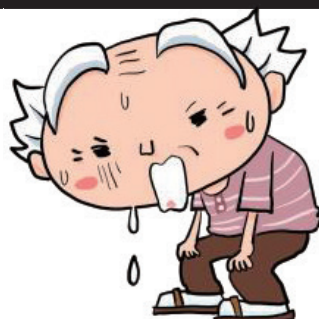


熱中症にご用心

こんなことはありませんか？

- 1 めまい・たちくらみがする
- 2 外で動いたのにわきが乾いている
- 3 あしがつる、こむら返りをする
- 4 風邪でもないのに、体温が高い



これらの症状があると...

熱中症の恐れがあります！



1. めまい・たちくらみがする

体温調整のために末梢血管に血流を増やすため一時的に脳の血流量が減少するため起こります。

➡ 熱失神

2. 外で動いたのにわきが乾いている

熱いときは汗をかいて体温を下げます。特にわきは汗をかく機能が豊富にあります。わきが乾いているということは体内の水分の不足が考えられます。

➡ 脱水症状

3. あしがつる・こむら返りをする

脱水症状では水分不足と同じように、塩分濃度の低下も問題になります。汗を大量にかいた時は塩分を一緒に取りましょう。

➡ 熱けいれん

4. 風邪でもないのに体温が高い

脱水症状が続くと、熱を下げることができずに高温になり生命の危機(42℃以上)になることもあります。

➡ 熱射病

重症度

上記の症状が改善しない、また頭痛や吐き気等を伴った場合

医療機関に
受診してください

～熱中症予防のポイント～

①体調不良は熱中症になりやすい！？

体調が崩れていると、環境の変化に体がついていけず、熱中症にかかりやすい状態になります。3食食べる、睡眠を十分にとるなど体調管理を行い、体力をつけるようにしてください。



②熱中症対策には暑さ対策が大事！？

室温は28℃湿度50～60%が理想です。
屋外では、外に出る時は帽子をかぶる。
休憩時は、木陰に隠れて首やわきを冷やしてください。



③どのくらい水分を飲んだ方が良いの！？

こまめな水分補給を心がけてください。1日コップで8杯くらいが目安です。寝る前にもコップ一杯は飲むようにしてください。また、外で汗をかいたときには塩分も一緒に取るようにしてください。



汗をかいたときは塩分を含んだ水を飲むことが重要です

※汗で塩分が逃げていくので、塩分を補給することが必要！

スポーツドリンクの作り方

水	1リットル
砂糖	大さじ6(54g)
塩	小さじ1/4
レモン汁	50ml



マスクをすると、熱がこもりやすく、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れている時はマスクを外しましょう。



筋肉の中に体液(水分)が含まれている為、筋肉の量が減ると、脱水にもなりやすくなります。熱中症を予防するためにも、熱くなり始めの時期から適度に運動し、体を暑さに慣らすことが重要です。明日から始められる運動としてウォーキングをおすすめします。いの町の自然を感じながらウォーキングしましょう。

次ページ ➡ 『明日から始める！ウォーキング』

明日から始める！

ウォーキング



コロナ禍で外出を控えて自宅で過ごす事が多くなっている今、運動不足やストレスの増加など心身への影響が心配されています。コロナの時代だからこそ、体力をつけて暑さや環境の変化に強い体を作っていきましょう。

Q. どうしてウォーキングが良いの？

ウォーキングは有酸素運動です。心臓や肺を強くするだけでなく、スタミナや筋力・免疫機能の維持、向上、軽度認知症の改善など良い事がたくさんあります。

Q. ウォーキングに適した時間帯は？

自分が行いやすい時に続けることが大切ですが、夏場は日中の日差しの強い時間帯を避け、朝や夕方の涼しい時間帯が望ましいです。

Q. どれくらい歩いたらいいの？

目安は1回あたり**20分以上**

それぞれ身体の状態や体力は違います。無理をせずに、まずは5分から始めていきましょう。できる範囲で続けて、少しずつ基礎体力を上げていきましょう。

Q. コロナ禍のウォーキングで注意することは？

熱中症を防ぐためにも、人と距離を十分にとれる環境であれば、マスクを外して行ってください。もしマスクをしてウォーキングする時は、歩く時間・速さを調整したり、休憩を取ったりして負担を軽くしてください。ご夫婦や同居家族以外で、2人以上で行う場合は、同じ方向に向かって歩きなるべく距離を空けてください。

運動を始める前のチェックリスト

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 足腰の痛みが強い | ☐ 食欲がない |
| ☐ 熱がある | ☐ 二日酔いで体調が悪い |
| ☐ 体がだるい | ☐ 下痢や便秘をして腹痛がある |
| ☐ 吐き気があり、気分が悪い | ☐ 少し動くと息切れや動機がする |
| ☐ 頭痛やめまいがする | ☐ 咳やたんが出て、風邪気味である |
| ☐ 耳鳴りがする | ☐ 胸が痛い |
| ☐ 過労気味で体調が悪い | ☐ 熱中症警報が出ている |
| ☐ 睡眠不足で体調が悪い | |

※1つでも当てはまるものがあればウォーキングは控えてください



ウォーキング3か条

1. ウォーキング前には準備運動を！
2. 帽子等で熱中症対策を！
3. 水分補給は忘れずに！



正しいウォーキングの姿勢

視線を前に

肘は軽く曲げて
後ろに引く

下腹部に力を入
れるように
意識をする

上半身は
まっすぐに保つ

かかとから地面を
踏みつま先で
蹴り出す

足の指でしっかり
地面をとらえる

