

みんなの健康だより



令和5年7月号

八尾市保健センター保健師

こんにちは！保健センターの保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『熱中症』についてです。2022年（令和4年）熱中症で救急搬送された方は2021年（令和3年）と比較すると2万人増えています。今年も猛暑が予想されており今からの対策が重要です。

熱中症は気温や湿度の高い環境にいることで体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもっている状態です。特に熱中症になりやすい子どもや高齢者は注意が必要です。

子ども

- ① 体温調節能力が未熟
- ② 地面からの照り返しの影響を受けやすい

高齢者

- ① のどの渇きや暑さを感じにくい
- ② 汗をかきにくい
- ③ 体内の水分量が減少する

参考：環境省 熱中症の環境保健マニュアル 2022、総務省 報道資料救急搬送状況

熱中症の症状

軽症

- めまい
- 手足がしびれる
- 元気がない、ぼんやりしている
- たくさん汗をかいている
- 顔がほてる、赤い
- 尿や便の量が減る
- 泣き声が弱弱しい
- 筋肉痛（こむら返り）



中等症

- 吐き気・嘔吐
- 頭痛
- 体のだるさ、力が入らない
- ぐったりしている



重症（中等症の症状に加えて）

- まっすぐ歩けない
- 呼びかけへの反応がおかしい
- 意識がなくなる
- けいれん発作
- 高体温



参考：日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015

熱中症を防ぐために日頃から対策しましょう！

夜間も冷房機器（エアコン等）を利用する

室内でも熱中症は発症するので、日中夜間問わず室温や湿度に気を配る。節電を意識するあまり熱中症予防を忘れない。

適宜水分補給をする

こまめに水やお茶を飲むことを心がける。1日あたり1.2ℓ程度飲むようにする。

衣服の調整をする

通気性がよく、襟ぐりがゆったりしている服装、帽子や日傘を使用する。

体調を整え、暑さになれておく

バランスの良い食事やしっかり睡眠をとる。普段から適度な運動（30分程度）や入浴で汗をかき、体を暑さに慣らしておく。

熱中症警戒アラートを活用しましょう！



熱中症になりやすい気象条件の場合、LINEで情報を受け取ることができます。アラート発表時は不要不急の外出を避け、屋内でエアコンを使用すること、普段以上に水分補給を心がけることで熱中症の予防に役立ちます。



環境省
公式アプリ

参考・引用：環境省

熱中症予防情報サイト

熱中症を疑う人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や
風通しのよい日陰など
涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



- 自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！
- 休んでいても症状が改善しない場合は、医療機関を受診！
- 病院へ行くか、救急車を呼ぶかを迷ったときは... **#7119（救急安心センター事業）へ相談！**

今年の夏も気をつけて！



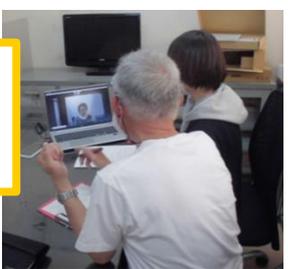
自動車のクーラーを入れていても暑い場所ではオーバーヒートしてエンジンが停まります！
短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない！降ろし忘れにも注意！

重要!

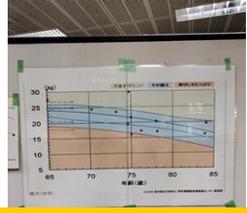
参考 厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと熱中症予防のための情報・資料サイト 消費者庁 熱中症を防ぐために! 環境省 熱中症の環境保健マニュアル

保健師活動 紹介コーナー

運動教室の講師と
オンラインで打ち合わせ



地域の会議で握力測定♪



管理栄養士とオンラインで相談★



かんたん月血糖コントロールレシピ 豆腐でもっちり!炭水化物控えめの

キムチチヂミ

栄養価(1人分)

エネルギー	166kcal
炭水化物	18.3g
塩分	1.4g

豆腐を使わず
薄力粉で作った
場合の約 1/3

◆材料◆ 1枚分(2人分)

- 絹ごし豆腐 150g
- 玉ねぎ 1/4 個
- にら 1/2 束
- ★ 片栗粉 大さじ 3
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 白菜キムチ 80g
- ごま油 大さじ 1/2×2

◆作り方◆

- 豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、600W の電子レンジで 2 分加熱して水切りをする。
- 玉ねぎは薄くスライスし、にらは 5cm 程度に切る。
- ①の豆腐の粗熱がとれたらボウルにいれ、泡だて器等で混ぜながら豆腐を崩す。
- ③に★の食材を入れて混ぜ合わせ、さらに②の切った野菜とキムチを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油大さじ 1/2 を中火で熱し、④を、焼き色が付くまで 3 分ほど焼いたらひっくり返し、鍋肌からごま油大さじ 1/2 を回し入れ、カリッとさせるまで 3 分ほど焼く。

キムチが入っているので、つけだれ無しでそのまま食べられます!