



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。感染防止対策をとりながら、熱中症を予防することが大切です。

熱中症を引き起こす条件

引用：環境省熱中症環境保健マニュアル

環境



気温が高い 湿度が高い
風が弱い 日差しが強い
閉め切った室内 エアコンがない
急に暑くなった日 熱波の襲来

からだ



高齢者 乳幼児 肥満
持病のある方 低栄養状態
脱水状態（下痢、インフルエンザなど）
体調不良（二日酔い、寝不足など）

行動



気温、湿度が高い中でのマスクの着用
激しい運動 慣れない運動 長時間の屋外作業
水分補給がしにくい

熱中症を
引き起こす可能性！



体調によっても熱中症への影響があり、『風邪などで発熱している人・下痢などで脱水症状の人・二日酔いの人・前日深酒をした人・朝食を抜いた人』はより注意が必要です。

熱中症の症状

引用：政府広報オンライン「熱中症は予防が大事！「3蜜」を避けながら、十分な対策をとりましょう」

分類	重症度	主な症状
I度	〈軽度〉 現場での 応急処置が可能	めまい、失神、筋肉痛、 筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	〈中等症〉 病院への搬送 が必要	頭痛、気分の不快、吐き気、 おう吐、力が入らない、 体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
III度	〈重症〉 入院・集中治療 の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、 刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

八尾市 熱中症予防動画
QRコード



熱中症を疑われる場合、まず意識の確認をします。意識があれば、すぐに涼しい場所へ移動させましょう。エアコンの効いた室内や車内が理想ですが、近くに建物がないときは、日陰のある場所を探してください。移動ができれば、衣服を脱がし、体を冷やします。水分が自力で飲めれば、経口補水液などを飲ませましょう。自力で飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

①暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給をしましょう。



②適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
 - ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。



③こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する（目安は1日あたり1.2ℓ）。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



熱中症は予防が大切

④日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養をしましょう。



⑤暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動をしましょう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。



八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

6月は食育月間です！！



食育基本法が成立したのが6月のため、6月が「食育月間」となり、毎月19日が「食育の日」となりました。食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。食育には各年代に依る役割があります。みんなで取り組んでいきましょう♪
また、令和3年4月から新しい取り組みとして、生涯を通じた心身の健康を支える食育、持続可能な食を支える食育、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を推進しています。

【乳幼児期（妊娠期含む）】
食への関心を高める

【学齢期】
「早寝・早起き・朝ごはん」
を身につける

【高齢期】
次世代へ、行事食や郷土料理等の
食文化の継承

【壮年期】
食生活を見直し、
生活習慣病予防に努める

【青年期】
共食し、正しい食生活の実践と
食の楽しさを実感する

