

熱中症について
～今の時期から気を付けよう～

4階病棟看護師

熱中症の予防について①



●水分をこまめにとりましょう！！

- ・のどが渴いてなくても水分をこまめにとりましょう。
1時間に1回は水分をとる等計画的にとりましょう。
入浴前後や就寝前にもとる習慣を付けましょう。
- ・塩分や糖質を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた水分の補給につながります。



熱中症の予防について①

●水分をこまめにとりましょう！！

*熱中症予防に有効な飲み物

1.経口補水液(OS-1等)

→電解質(ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど)を多く含んですばやく吸収できるように少量の糖分を含んでいます。

2.スポーツドリンク(ポカリ、アクエリアス等)

→数種類の電解質を含みます。飲みやすいように糖分が多く入っていますので、糖尿病の人はいりすぎは注意です。

3.麦茶

→イソカフェインです。体を冷やして水分補給ができます。



熱中症の予防について①

* 熱中症にNGな飲み物

1. コーヒー、紅茶 * カフェイン含有
2. 濃いお茶(緑茶) * カフェイン含有
3. お酒(アルコール類)
4. 栄養ドリンク * カフェイン含有

→ カフェインやアルコールには
尿を多く出す効果があるため、
脱水を悪化させる危険性があります。



熱中症の予防について①

カフェインの含有量

*** カフェインは熱中症にはNG**

- コーヒー: 100~150mg
- 紅茶: 50~80mg
- 緑茶: 180mg
- 抹茶: 50mg
- ほうじ茶: 30mg
- ウーロン茶: 30mg
- ココア: 30mg



熱中症の予防について②

* 熱中症予防に役立つ食べ物

- ・汗で失われる塩分やミネラルを食べもので補いましょう
- ・ただし、とすぎは禁物です

1. バナナ

カリウムが多いです。また消化も良く、食べやすいです。

2. 種実類

ぎんなんやアーモンド、栗などの種実類にもカリウムが含まれていますので、間食としてお菓子の代わりにとiyaすいです。

3. 梅干し

塩分やミネラル、クエン酸も豊富に含んでいます。



熱中症の予防について②

4. 豚肉

ビタミンB1はが多く含まれます。タンパク質も豊富に摂取することができます。

5. スイカ

水分が殆どですが、糖分も含んでいます。
夏の旬な食べ物です。

6. きゅういやゴーヤなどの夏野菜

旬の季節が夏であるきゅういやゴーヤなどの野菜は、水分が豊富に含まれています。ビタミンB群やビタミンCなどの栄養素も含んでいます。

* 持病のある方は、摂りすぎてはいけなない食べ物もありますので、必ずかかりつけの先生に相談して下さい！！



熱中症の予防について③

●暑さに対する工夫をしましょう！！

1. 室温と気温、湿度を気にしよう

今自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内では日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

温度計や湿度計を設置して、日々数値を確認しましょう。

2. 室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

温度は28度以下、湿度は50～60%がひとつの目安です。すだれやよしずを設置して、室内に入る日差しを減らす工夫をしましょう。



熱中症の予防について③

3. 衣服を工夫しよう

通気性のいい服を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

汗をかいたらこまめに拭き取りましょう。

(化繊の機能性下着も有効です)

4. 日差しをよけよう

帽子をかぶったり、日傘をして直射日光を避けましょう。

また、なるべく風通しのよい日陰で活動しましょう。

朝や夕方など日差し少ない時間帯での外出も考えましょう。



熱中症の予防について③

5. 冷却グッズを身につけよう

冷却シートや氷枕等の冷却グッズを準備しましょう。
頸やわきなどの大きな血管の近くを冷やすのは有効です。

6. 情報を活用しましょう

テレビやラジオで気温や熱中症指数等の情報を知って、
普段の生活に活用しましょう。

7. 熱中症について意識しましょう

周りの人たちとお互いに声を掛けあって、
熱中症についての意識を高く持ちましょう

