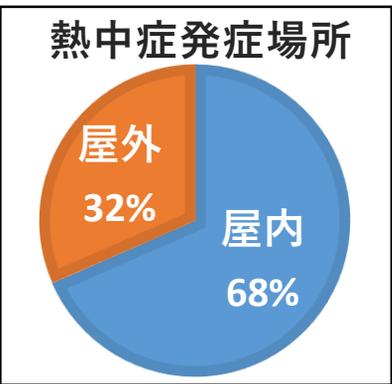


## 熱中症を予防するには

熱中症は命に関わる重大な健康リスクとして、国全体で予防と対策の強化が呼びかけられています。熱中症による健康被害を未然に防ぐため、適切な熱中症対策を学び、まわりの人と声を掛け合って予防していきましょう。

### 屋内での熱中症に注意



熱中症は屋外で発症するイメージが強いですが、令和6年度燕・弥彦管内で熱中症関連で搬送された57名のうち、「**屋内**」で発症した方は**39名(全体の68%)**でした。

#### なぜ室内熱中症は発生する？

##### ■高温多湿

湿度が高いと体温が下がりにくくなります  
**室温28℃以下**  
**湿度70%以下**を目安に

##### ■換気不足

換気不足だと熱がこもりやすくなります  
**風通しの確保**が大切です

##### ■直射日光

窓から入る日光は部屋の温度を高くします  
**遮光カーテンやブラインド**で対策を

#### 39名のうち「エアコン使用なし」は29名でした。

エアコン等電子機器の使用が、熱中症予防に効果的ということがわかります。

#### ■少しでも節電するために

定期的な  
フィルター  
清掃

タイマー・  
エコモード  
の活用

扇風機  
併用で  
空気循環

#### ■本格的な夏が来る前に

早めの  
**エアコンの試運転**  
をお勧めします

「おやすみ処 涼館(りょうかん)」も是非ご活用ください。

詳しくはこちら

### 水分補給が大切

熱中症を予防するには「**こまめな水分補給**」が大切です。**のどの渴きを感じる前に飲む**のがポイントです。

1日どのくらい飲むといい？

150ml×8回 = **1日1.2ℓ**

時間を決めて飲むこともオススメ♪

いつのタイミングで飲むといい？

- 起床時
- 入浴前後
- 食事時
- 寝る前
- 活動時
- など

コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、水やお茶での水分補給をおすすめします。

### 食事の中で水分補給

#### ■汁物

夏場の食事に汁物(お味噌汁、スープなど)をつけると効率的に水分摂取できます。**適度な塩分が脱水症状・熱中症予防につながります。**

～酸味でさっぱり中華スープ～  
沸騰した鍋にトマト、溶き卵をいれ鶏がらスープの素で味を調えたら完成

水150mlあたり、鶏がらスープの素小さじ1杯(約2.5g)が適塩!



#### ■夏野菜と果物

きゅうりやトマト、スイカやメロンは多くの水分が含まれています。**カリウムも豊富**で、体内の水分バランスを保ってくれます。



凍らすだけ簡単  
**フローズンキウイ**を紹介  
皮ごと凍らせ、食べる時は半分に切ってスプーンで!  
冷凍保存期間は約3週間  
通常より長期保存可

その他熱中症対策について

**熱中症予防** 燕市HP内「防ごう! 熱中症」をチェック!