

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

気をつけて！熱中症患者の半数は65歳以上の方です！

- 高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を、熱中症といいます。
- 高齢の方が熱中症になりやすい理由は、体の水分量が少ない、暑さやのどの渇きに気づかない、暑さに対する調整機能の低下のためです。

熱中症を予防するために、今日からできることをお伝えします。

1日8回 こまめに水分補給を



のどの渇きを感じなくても、時間を決めて飲みましょう



起床時	朝食	10時頃	昼食	15時頃	夕食時	入浴前後	就寝時
1	2	3	4	5	6	7	8



コップ1杯＝150ml程度



水、経口補水液(※)、
スポーツ飲料・・・
水分補給には
何が適しているの
ですか？

※経口補水液

水に食塩とブドウ糖を
溶かしたものです。
薬局等で販売しています。



★健康で食事3食とれている場合、塩分不足は心配ありませんので、お茶や水を飲むといいでしょう。

★高熱・下痢・おう吐・たくさん汗をかいた時など、熱中症や脱水症状が心配な時は、水ではなく、経口補水液を利用しましょう。

★スポーツ飲料は、健康な時の水分として利用できます。ただし、糖分が多いので、飲み過ぎに注意しましょう。

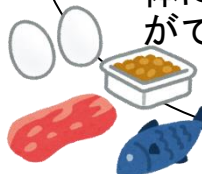
♪おまけ♪

ビールは利尿作用があり、脱水状態を招きます。ビールを飲んだときは、水も飲んでくださいね！

暑さに負けないために ～日頃からの身体づくりを～

★1日三食が基本！

1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。食事からも身体に水分を蓄えることができます。



★質のいい睡眠を保つ！

睡眠不足は体力が落ち、熱中症の危険が高くなります。エアコンはタイマーを使い、上手に利用しましょう。そして、枕元には飲み物の用意を忘れずに。

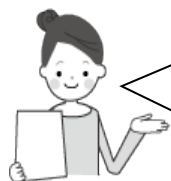


★運動習慣を身につける！

普段から汗をかき、体温調整ができる身体にしましょう。運動の前後は必ず水分補給を。



～ 気をつけていても、熱中症になることがあります ～



熱中症は…

屋外だけでなく**室内で何もしていないとき**でも発症します。特に、体調がよくない、暑さにまだ慣れていないとき、急に暑くなった日は発症しやすいので注意しましょう。

熱中症の症状とは



熱中症が疑われる人を見かけたら



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・頭痛、吐き気、嘔吐
- ・倦怠感
- ・力が入らない

涼しい場所で身体を冷やし、**水分・塩分** を補給してあげましょう

しかし・・・自分で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに 119番 救急車を呼びましょう！

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422(45)1151 (内線 4223)