



# 気をつけて！熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に、体が適応できないことで起こります。

## 熱中症の症状と対処

【軽症】めまい・立ちくらみ・筋肉痛  
汗がとまらない

【中等症】頭痛・吐き気・体がだるい  
体に力が入らない・汗が出ない

【重症】意識がない・けいれん・体温が高い  
呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない  
水分補給ができない

・涼しい場所へ移動  
・服を脱いで冷やす  
・水分と塩分の補給  
⇒改善しない場合は  
**医療機関へ**

**救急隊を  
要請！！**

水分補給は「早め」「こまめに」「のどが渴かなくても」



外出前や寝る前に  
コップ1杯の水分を

- ◆大量に汗をかいたとき
- ◆スポーツ中
- ◆屋外作業中
- ◆脱水症状の疑いがあるとき

**スポーツドリンク・  
経口補水液で  
糖分と塩分を補給**

### 経口補水液の作り方(1リットル分)

湯冷まし 1リットル  
砂糖 40g(大さじ4と1/2)  
食塩 3g(小さじ1/2)

よく混ぜる



## 【熱中症予防の5つのポイント】

① 暑い時間帯の  
外出は控えて

暑さを避けよう

② こまめに水分補給

③ 日傘や帽子で  
日ざしを避けて



⑤ 室内ではエアコン  
や扇風機を利用

④ 涼しい服装を

## マスク熱中症に注意！

新型コロナウイルス感染症予防のため  
マスクをする機会が増えています

マスクをしていると・・・  
・体内に熱がこもりやすい  
・のどの渴きを感じにくい

熱中症のリスク  
が高くなる

ひとごみを避けて、  
こまめに水分補給を心がけましょう。



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和2年度第1号



# 夏こそバランスの良い食事を



たんぱく質やビタミン・ミネラルをしっかり摂り、夏に負けないからだをつくりましょう！

## ①たんぱく質をしっかりとりましょう

筋肉のもとになる栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれます。

◆そうめんのみよりも

たんぱく質も補給!!



+

この中から1つプラスして



(たんぱく質を多く含む食品の例)

◆外食やコンビニでもたんぱく質が含まれているものを選んで



冷やし中華



月見うどん



サンドウィッチ  
(ハム・チーズ・  
卵・ツナなど)



ヨーグルト

ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物からのエネルギー産生を助ける働きがあります。炭水化物と組み合わせて摂取するようにしましょう。

### 【ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品の例】



豚肉



レバー



サケ



ウナギ



枝豆

## ②ビタミン、ミネラルも忘れずに

からだの調子を整える働きがある栄養素です。汗をかくと、体内の塩分・ミネラルのバランスがくずれてしまいます。

### 【ビタミン、ミネラルを多く含む食品の例】

緑黄色野菜



にがうり  
(ゴーヤ)



パプリカ



かぼちゃ

ビタミンA、E、Cを多く含む

果物



キウイフルーツ

いも類



じゃがいも

ビタミンC、カリウムを多く含む

## 1日のスタートは 朝ごはんから！

元気に活動するために朝ごはんは欠かせません。  
朝の体は脱水状態なので、水分も忘れずに摂りましょう。

食欲がない場合は  
◎おにぎり+みそ汁、  
◎パン+スープ  
などでも



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和2年度第1号