

今年も暑い夏が やってきた



近年の暑さは「災害レベル」

今年も本格的な夏を迎え、厳しい暑さを感じている方も多いのではないだろうか。

地球温暖化が進む中、日本の平均気温は上昇を続けています。特に、令和5年は記録的な高温の年であり、世界と日本の平均気温は統計を開始して以降最も高くなりました。令和5年7月には、国際連合事務総長であるグテーレス氏が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と発言したように、近年は命の危険を感じるような災害レベルの暑さに見舞われています。

熱中症は熱による災害です

近年、多くの方が「昔より暑くなった」「暑い日が増えていく」と実感しているのとおり、猛暑日や真夏日になる日が増えていきます(表1)。そんな

猛暑が続く中で注意しなければならないのが「熱中症」です。

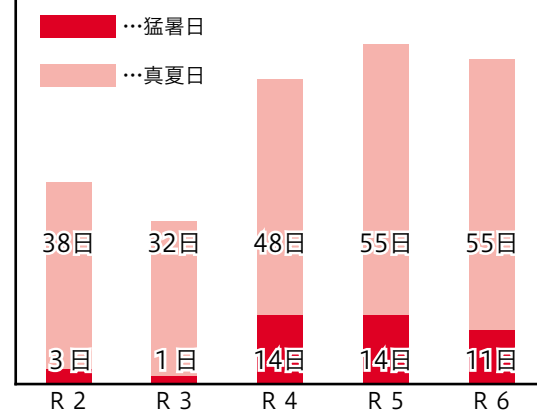
令和5年に熱中症により救急搬送された方の数は、全国で9万人を越えました。東海・ひたちなか管内においても年々増えており(表2)、もはや人ごとではありません。

しかし熱中症は、正しい知識と適切な対応をすれば予防することができます。「夏は暑いのが当たり前」という従来の認識を、「熱による災害から身を守る」という新たな認識に変える必要があります。

今号では、暑い夏を健康に過ごせるよう、熱中症対策のポイントをお伝えします。

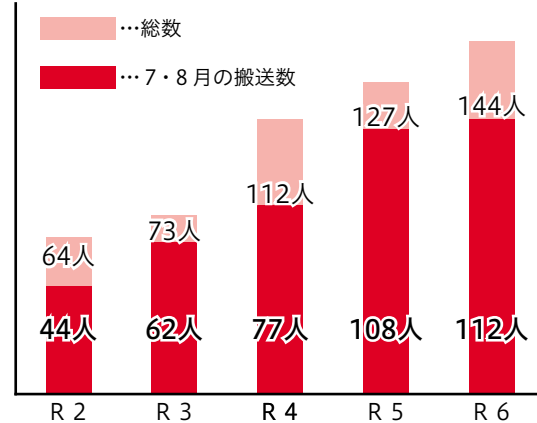


(表1) 水戸気象台観測の猛暑日(最高気温35度以上の日)・真夏日(最高気温30度以上の日)の日数(6～8月)



【引用】気象庁ホームページ報道発表資料

(表2) 熱中症患者(4月～10月)の救急搬送数(東海・ひたちなか管内)



【提供】ひたちなか・東海広域事務組合

「熱中症かな？」と思ったら 我慢しないで休みましょう

熱中症の患者さんが年々増えていきます。特に、高齢者が家の中で熱中症にかかるケースが多いです。エアコンを適切に利用すること、こまめに水分を取ることを徹底してください。熱中症を疑う症状が出た場合は、涼しい場所で体を冷やしましょう。

東海消防署 救急救命士 小針 佑介 さん

私がおすすめする熱中症の応急処置は、「霧吹き」で体を冷やすこと。全身に霧吹きで水をかけてうちわであおぐと、気化熱によって体温が下がります。ミニ霧吹きを持ち歩くと良いですね。





6:00

起床時

寝ている間に500ミリリットルもの水分が失われています。
朝起きてすぐは脱水状態で、夜に失われた水分を補給しましょう。

7:00

朝食時

夜に失われた水分や塩分、栄養素を補給しましょう。
みそ汁や冷製スープは水分や塩分が手軽に取れます。



ネギがしんなり
るまで煮えたら
冷たい牛乳を加
えてよく混ぜたら、
飾りに粉末パセ
リを乗せる。

ビスソワーズ

【材料】(4人分)
◇ジャガイモ…3個
◇タマネギ…1/2個
◇セロリ…1/4本
◇バター…10g
◇塩…2つまみ
◇こしょう…少々
◇水…260ml
◇牛乳…280ml
◇生クリーム…20ml
◇粉末パセリ(飾り)

食欲がない日でも食べやすい!

【作り方】
①ジャガイモは薄切り、タマネギはスライス、セロリはみじん切りにする。
②鍋に①を入れ、バターで炒める。タマシたら塩・こしょうをして軽く炒める。
③水を加えて、ジャガイモが柔らかくな粗熱をとる。
④ミキサーで滑らかになるまで攪拌し、冷たい牛乳を加えてよく混ぜたら、冷蔵庫で冷やす。
⑤器に盛り、生クリームを回しかけて、飾りに粉末パセリを乗せる。

バナナとキウイのスムージー

【材料】(4人分)
◇バナナ…1本
◇キウイ…1個
◇豆乳…400ml

手軽に栄養補給!
時間がない朝にも
おすすめ♪

【作り方】
①バナナ、キウイは皮をむき、4つに切って冷凍する。
②凍ったバナナとキウイ、豆乳をミキサーにかける。



豚しゃぶ 香味ソース

さっぱり食べられて
疲労回復におすすめ!

【材料】(4人分)
◇豚もも肉しゃぶしゃぶ用…200g ◇キュウリ…2本 ◇トマト…2個 ◇ニンジン…1/2本 ◇ネギ…40g ◆ショウガすりおろし…小さじ1 ◆ニンニクすりおろし…小さじ1/2 ◆酢…50ml ◆砂糖…大さじ1 ◆醤油…大さじ1と2/3 ◆ごま油…小さじ1 ◆豆板醤…少々
【作り方】
①沸騰したお湯にネギの青い部分(分量外)と豚肉を入れ、火を通す。
②キュウリ、ニンジンはピーラーで薄切り、トマトはくし形に切る。
③ネギはみじん切りにして、調味料(◆)と合わせる。
④キュウリとニンジンを皿に敷き、豚肉を乗せ、トマトは脇に添える。
⑤香味ソースをかける。



夕食時

一日に消耗した体力を回復させましょう。疲労回復に効果的なビタミンB1を豊富に含む豚肉やマグロ、カツオなどがおすすめです。



10:00

12:00

昼食時

食欲がない場合でも、食べやすいものを選んで栄養バランスを整えましょう。そうめんには具材をプラスすると良いでしょう。

トマトとツナのそうめん

手軽に食べやすい麺を
栄養バランス良く〜エ夫

【材料】(4人分)
◇そうめん…400g
◇トマト…2個
◇ツナ缶…2缶
◆黒こしょう…少々
◆めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ6
◆水…大さじ6
◆ごま油…ひと回し
◆大葉…4枚

【作り方】
①そうめんを時間どおりにゆで、冷水で粗熱をとる。流水で洗い、器に盛り付ける。
②トマトは角切り、大葉は細切りにする。
③角切りにしたトマトに油を切ったツナ、調味料(◆)を加え、ざっくり混ぜる。※トマトから水分が多く出る場合は、水の量を調整する。
④①に③をかけ、刻んだ大葉を飾る。
※油と薬味は、オリーブオイルとイタリアンパセリやバジルに変えてもOK!

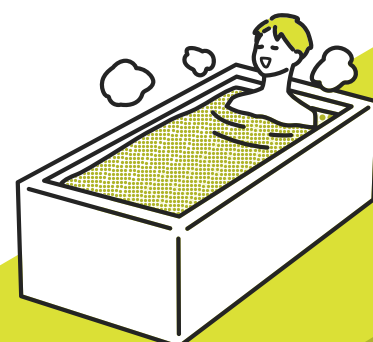


15:00

19:00

就寝時

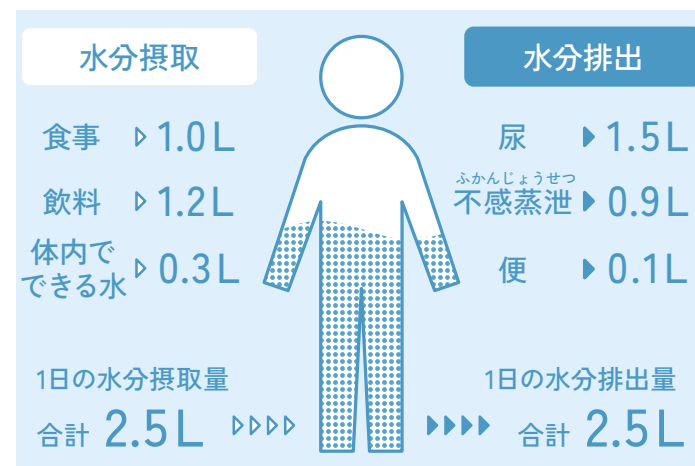
寝ている間にも水分は失われています。夜間の熱中症を防ぐために、寝る前に水分を補給しましょう。



21:00

入浴時

入浴中は、体温が上がり汗をかきます。入浴前や入浴後には、必ず水分を補給しましょう。



※不感蒸泄…日常生活において呼吸や皮膚から蒸発する水分

体の水分バランス

熱中症対策には、適切な水分補給・栄養補給が欠かせません。
1日に失われる水分を効果的に摂取するため、一度にたくさん飲むのではなく、数回に分けて飲むことを意識しましょう。また、栄養バランスの良い食事を心掛け、暑さに負けない体づくりをすることも大切です。
※図はあくまで一例です。持病がある方は、主治医の指示に従ってください。
【レシピ提供】岡野克江さん(茨城キリスト教大学生活科学部食物健康科学科助教)

油断しないで！熱中症に安全な場所はありません



豊田 里奈 さん
健康増進課 保健師

保健師として村民の皆さんに「熱中症を予防しましょう」と呼び掛ける立場の私ですが、実は、昨年7月に初めて熱中症にかかりました。その日は、熱中症警戒アラートが発令されたとても暑い日で、連日にわたって実施していた集団検診の16日目。早朝や土曜日の出勤が続いていたときのことで。受診者に対応するため、受付と事務室を行ったり来たりしていると、寒気を感じ始めました。次第に気分が悪くなり、頭痛やのどの渇きなど脱水のような症状も出てきました。この時点で「熱中症かもしれない」と思いながらも定時まで業務を続け、帰宅したときには38度の熱。幸い軽症で済んだので、翌日には熱が下がりましたが、つ

らかったのを覚えています。

振り返ってみると、熱中症になった要因はいくつかあります。私はもともと、たくさん水分を取る方ではなかったため、明らかに水分不足でした。それに加え、疲労や睡眠不足、朝食を取りそびれていたことも重なりました。そして何より、今まで暑い夏に外で活動していても平気だった経験から、「自分は暑さに強いから、きつと大丈夫」という油断があったのだと思います。私はこれを機に、熱中症に関する情報収集を入念に行い、①のどが渴いていなくても、こまめに水分を取る②十分な休息を取る③気温に応じて涼しい服を選ぶ——などの対策を強く意識するようになりました。

そんな私が皆さんに伝えたいこと——。それは、「熱中症はいつでもどこでも誰でもかかる可能性があり、十分な対策をしていなければ安全な場所はない」ということです。本格的な暑さを迎える前から、気象情報など熱中症に関する情報をチェックし、適切な熱中症対策をしながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

人の体は、「恒常性」という機能が働いています。これは、体内の水分が不足していれば排出する量を控えたり、熱が高くなれば下げようとしたりするなど、体を良い状態に保つための調節をする機能です。暑い時期や急に暑くなる時期は、この調節が追いつかず、脱水症や熱中症が起こりやすくなります。特に、近年は猛暑が続いており、体が対応できなくなっていることが問題となっています。

そこで重要になるのが、水分補給です。成人が1日に必要とする水分量は2500ミリリットルと言われています。私たちは、飲料水のほか、食べ物の中に含まれている水分、体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される代謝水から必要量を摂取しています。実は、食べ物由来の水分摂取量が全体の約半分を占めているため、日々の忙しさから食事を抜いてしまったり、水分の少ない手軽な食事にしてしまったりするだけで、水分不足が起こります。また、暑い時期には汗や呼吸などから蒸発する水分が増えるため、就寝中には500ミリリットルもの水分が失われているのです。

ですので、朝起きてすぐは脱水状態と言えます。夜に失った水分は朝のうちに補っておかないと熱

中症の原因になるため、忘れずに水分を取りましょう。また、汗とともに失ったミネラルを補給することも大切ですので、朝食でしっかり栄養を取ってください。

水分を効果的に取るコツは、こまめに飲むこと。食事のときや食間に摂取するのが良いでしょう。のどが渴いたと感じたときには、すでに脱水症が始まっていますので、普段から手元に飲み物を準備しておき、のどの渇きを感じる前に飲むことを意識してください。1回の摂取量は、100〜180ミリリットル程度が適量です。一度に多くの量を飲むと、体が瞬時に水分不足が解消されたと誤認識してしまいます。結果として不足が加速することから、重症化しやすくなるため注意が必要です。

ここまで、熱中症対策に欠かせない水分補給に関するお話をしてきましたが、熱中症は健康に関する問題ですので、日頃から体調を整えておくことが何より重要です。①栄養バランスの良い食事を3食しっかり取ること②水分をこまめに取ること③体温調整のために汗をかくこと——で暑さに強い体づくりをし、厳しい暑さを我慢せずに、体を冷やすためにエアコンを使うなど、適切な対策をしながら夏を乗り切りましょう。

今年も開設！クーリングシェルターで暑さをしのぎましょう

10月22日
(水)まで

村内のクーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表の有無にかかわらず、どなたでも自由に休憩することができる「涼みどころ」を兼ねています。外出時など暑いと感じたときは、お気軽にご利用ください。

指定されている施設

公共施設

- 東海村役場
- 村立図書館
- 総合福祉センター「絆」
- コミュニティセンター（6か所）
- 東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」



民間施設

- イオン東海店
- イースト薬局
- ウエルシア薬局東海中央店
- ウエルシア薬局東海舟石川店

ご協力ください

クーリングシェルターを開設していただける民間施設を募集しています。

村公式HP▶

東海村まちづくり出前講座
「熱中症を予防しよう」

▲村公式HP

熱中症は、正しい知識があれば未然に防ぐことができます。みんなで学び、暑い夏を乗り切りましょう。

チェック！
熱中症警戒アラート情報

▲環境省
熱中症予
防サイト



▲熱中症
予防情報
メール



▲環境省
LINE公
式アプリ

6・7月に熱中症警戒アラートが発令された場合は、村公式LINEや防災行政無線でもお知らせしています。

熱中症予防
3つの“S”1 水分 — *Suibun* —

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

2 睡眠 — *Suimin* —

十分な睡眠をとり、体力を回復させましょう。エアコンを適切に使いましょう。

3 食事 — *Syokuji* —

しっかり栄養を取りましょう。食欲がないときは、少量ずつ食べましょう。

