

注目!**熱中症対策は一年を通じて必要です**脳に血液が届かなくなることで、脳が酸欠になることこれが『**熱中症**』と『**脳梗塞**』のはじまりです**脳が酸欠になるって??**

脳は生命維持・手足の運動・精神活動・内臓を動かす等の司令塔です。
脳に酸素が届かないと次のような様々な症状が出て生命の危険に陥ります。

【症状】頭重・頭痛・めまい・倦怠感・食欲不振
考えがまとまらない・こむらがえり・手足の動きが悪い etc.

老人では、認知症や錯乱などの症状も早期に表れやすくなり、
さらに進むと、腎不全・失神・心停止にも至ります。

**熱中症とは??**

限度を超えた
高温多湿

体温の上昇

体温を約37℃に
保とうとする

体温を下げるために・・・

- ① 全身の血管を広げて熱を放出しようとする
→ 血圧が下がり血流が悪化
- ② 汗が蒸発するときに熱を奪う働きを利用して汗をかき体温を下げようとする
→ 体内の水分量が減少し、血液中の水分量が不足するので血液がドロドロに

**① ② が原因で脳まで酸素が届かなくなり、
脳が酸欠になることが『熱中症』と『脳梗塞』のはじまりです。**

**脳梗塞とは??**

脳血管が動脈硬化で細くなり、血栓などが詰まって脳細胞に血液が届かなくなる病気です。
(= 脳が酸欠になっている状態)

今までに寒い冬に多いとされていましたが、熱中症にかかることで脳梗塞になっている例も多く、
重症の場合が多く見受けられます。

熱中症 予防

は…冷やす！飲む！食べる！

STEP 01

冷やす

人間は寒さにはとても強く、0℃でも生きられます。

しかし、暑さには大変弱く、26℃以上の空気を30分以上吸うと体温が上がり、不調が出てきます。

室温は24時間・24℃以下に保つことが重要です。

屋外に通じる戸や窓は全て閉め、外気を遮断します。



【日中】 居間・台所・トイレの戸は開き、廊下などの動線を1台のエアコンで冷やせるようにする。

【夜中】 寝室・台所・トイレの戸は開き、廊下などの動線を同様に冷やす。

肌寒さを感じる時は厚めの寝衣を着たり、布団・毛布を掛けることで調整する。
鼻から涼しい空気を吸うことが必要になる。

《冬の室温の目安》 日中の室温は15℃～20℃ 〔9月ごろの気温を参考に〕
夜中の室温は15℃～17℃ 〔合服・合布団ですごせる環境作りを〕

STEP 02

飲む

冷房の効いた部屋に一日中いる方で、

水道水やお茶のような甘くない水分の摂取が一日1.8ℓ以上必要です。

(外出する人は2.0ℓ以上)

のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。



水分摂取の目安

- ・起床時 ➡ 400ml
- ・食 間 ➡ 午前：30分毎に200ml
午後：1時間毎に200ml

お茶は麦茶・ほうじ茶100%が良く、
最近の特殊な植物のお茶や市販のミネラルウォーターを多く飲むことはお勧めしていません。

STEP 03

食べる

『夏はうなぎ』と昔から言われていますが、その通りなんです！

うなぎに代表されるスタミナのつく食材（肉・魚・卵など）を
味噌や醤油で味付けした料理を毎食2～3品食べるように心がけます。

味噌汁を毎食飲むなど、冬より少しだけ塩分を多めに摂ることで、
夏バテ防止につながります。

(塩水や梅干しは控えてください)

