

第6回 【健康づくり】 出前講座

備えて安心！ 熱中症対策

… 夏の暑さ対策と栄養講話 ……

皆様の<生活>にお役に立てるよう【健康づくり】出前講座を実施します
区民の皆様の多数のご参加をお待ちいたします

- ◆ 月 日 平成30年6月11日(月曜日)
- ◆ 場 所 黒石団地区 公民館 1F
- ◆ 時 間 開場 10時30分
- ◆ 講演会 10時50分～11時30分

【出前講座】

備えて安心！ 熱中症対策

<講座予定> 10時50分～11時30分

- ① 夏の暑さ対策
- ② 高齢者の熱中症対策
- ③ 夏の栄養講話

<質疑応答> 11時30分～11時40分

講師 大塚製薬((株))熊本支店 ・ 八木さん

無料

お土産付き

<主催>

<協賛>

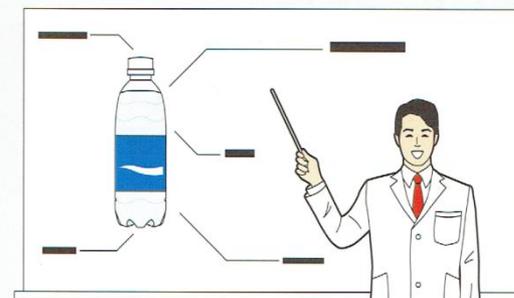
<協力>

黒石団地区 ひまわり倶楽部

黒石団地区 悠々クラブ

黒石団地区 グランドゴルフ愛好会

黒石団地区・自治会



イオン 博士の 水分補給 講座



人間のカラダに不可欠な水分。
健康なカラダと潤いを保つ
ためにも、イオン飲料で正しい
水分補給を行きましょう。

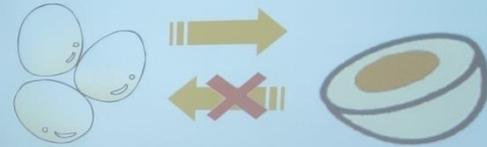
<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/>



人間の体温の限界は42度

Otsuka

生卵がゆで卵に...!

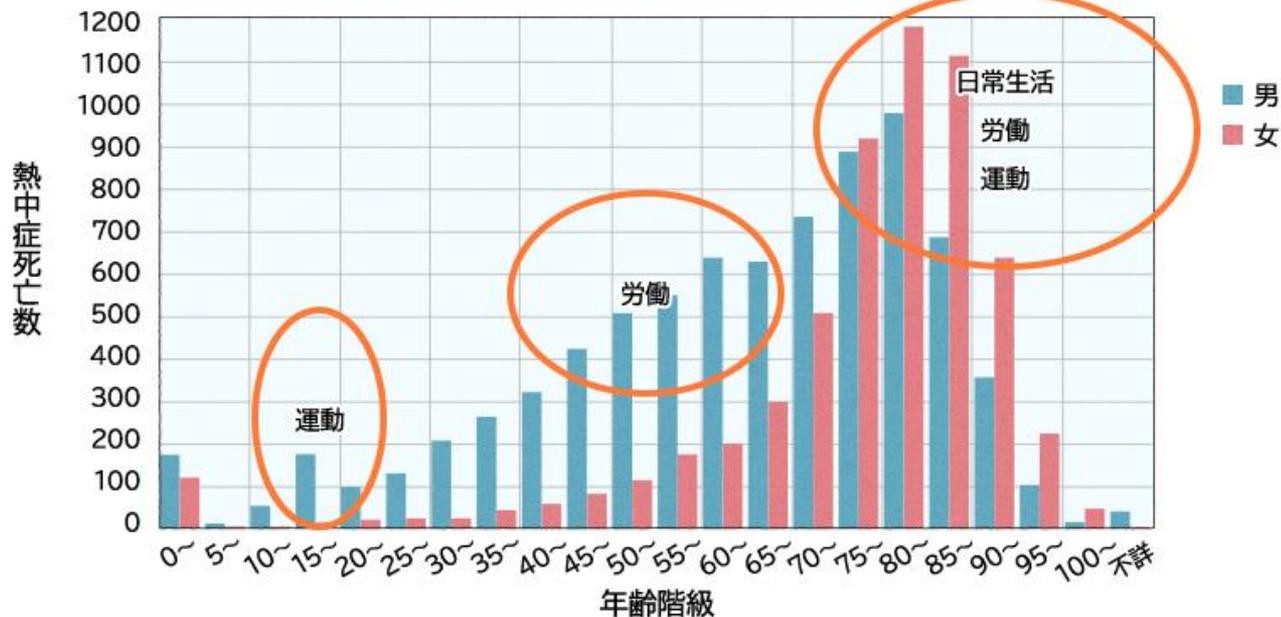


たんぱく質が熱で変性するのは42度です
人体の蛋白質も同様です!

これらの資料(抜粋)は、大塚製薬HP「熱中症からカラダを守ろう」より引用しています。

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/>

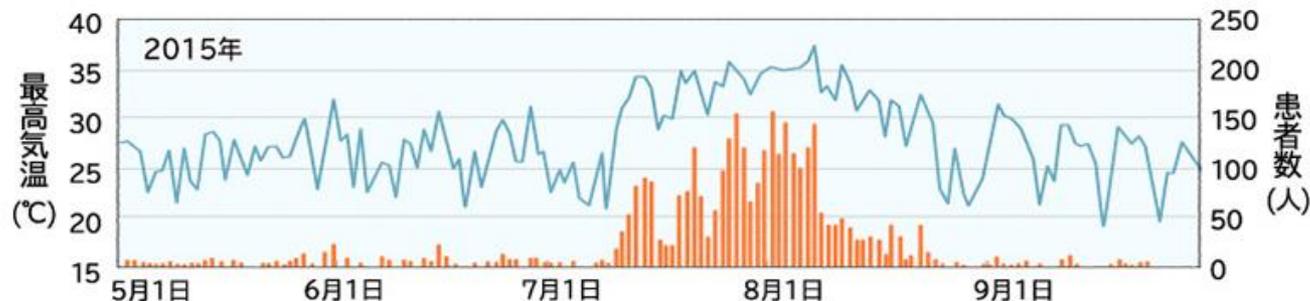
■ 年齢階級別性別熱中症累積件数(1968~2015年)



梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず放熱量が低くなる為、体温をうまく調節できないからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。

■ 2015夏季熱中症患者発生数(東京23区)



熱中症からカラダを守ろう

室内で起こる熱中症 対策と対処法

熱中症発生の要因

- | ○ 環境 | ○ 主体 | ○ 予防 |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 湿度 風がない 冷房機器不使用 | <ul style="list-style-type: none"> 健康状態 体調、疲労の状態 睡眠不足 暑さへの慣れ 衣服の状況など | <ul style="list-style-type: none"> エアコン、扇風機を上手に利用 部屋の温度を計る 部屋の風通しを良くする こまめに水分補給 涼しい服にする |

睡眠不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ一杯分の水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。



お茶やビールでは水分補給にはなりません

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していません。また、汗には塩分(ナトリウム)などの電解質(イオン)が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1%~0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。



熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

