

## 熱中症に注意

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、調節機能が働かなくなることによって起こる体の不調です。暑さや運動により体温が上昇した場合、平常時は皮膚に血液を集め外気への「熱伝導」により体温低下を図ることができます。また、汗をかくことで「汗の蒸発」に伴い熱が奪われ、体温の低下に役立ちます。しかし、体のバランスに破綻が来たした異常時には、体内に熱が溜まり熱中症が起こります。熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により救命することもできます。まだまだ厳しい残暑も続きます。熱中症を正しく理解して、熱中症を予防しましょう。

### 《 熱中症の分類と対処方法 》

### (消防庁) 《 熱中症予防のポイント 》

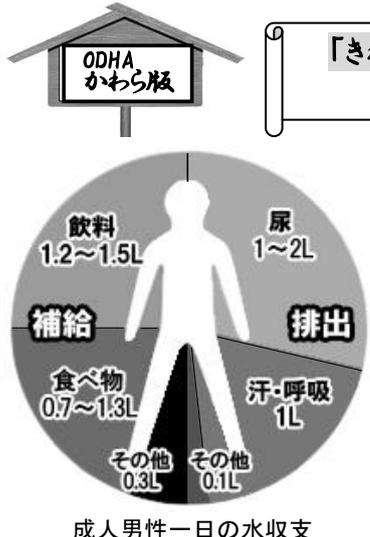


- \* 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- \* 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- \* のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- \* のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- \* 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- \* 無理をせず、適度に休憩を！
- \* 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

### 《 健康のため水を飲もう推進委員会 》 (厚生労働省)

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多額の悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心に、スポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渴く前に水分補給を心がけることが重要です。

「健康のため水を飲もう推進委員会」では、「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故から尊い人命を守る」といった運動を全国で広く展開し、子どもから高齢者までの広く国民一般の健康増進、疾病・事故予防に寄与する活動を行っています。



### 「きれいな水はよりよい健康のもと」の巻

「きれいな水はよりよい健康のもと」とは、1955年WHO(世界保健機関)が各国に向けて掲げたキャッチフレーズで、水による健康生活の重要性を説いています。水が体重に占める割合は成人で約60%~66%、新生児では80%です。体内を見ても血液の90%以上が水であり、心臓も肺もその80%が水分です。また、脳も75%が水で、毛髪や爪や骨にも水が含まれています。いかに適切な水分補給が重要か理解できますね。

### 歯の雑学クイズ

- (1)一日に分泌される唾液の量はどれくらい？  
A. 500~800cc  
B. 1000~1500cc  
C. 2000~2500cc
- (2)ヒトの大きな唾液腺は3つ。イヌやネコにはいくつある？  
A. 2つ B. 4つ C. 5つ
- (3)酸っぱいものを食べたときに出る唾液の量は、甘いものを食べたときの何倍？  
A. 2倍 B. 4倍 C. 6倍

※ 回答は4面

(インターネット他、引用)