

暑さが本格的になり、熱中症が心配な季節になりました。外での活動や部活のときは、こまめな水分補給と休憩を忘れずに。夜ふかしや朝食抜きは体調をくずす原因にもなります。夏を元気に乗り切るためには、規則正しい生活と体調管理が大切です。毎日を健康に過ごせるよう、自分の体としっかり向き合っていきましょう。

今週はいよいよ県東地区総体です。練習の成果を発揮し、自信をもって挑んでください。

7月の保健目標

体の悪いところを治そう

7月の安全目標

夏休みの安全な生活について考えよう

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



ペットボトル症候群に注意!

暑くなる季節、のどが渇いて清涼飲料水を手に取ることが増えていませんか？  
実は、ジュースやスポーツドリンクを頻繁に飲んでいると、体に思わぬ悪影響を及ぼすことがあります。それが「ペットボトル症候群」です。

【ペットボトル症候群とは？】  
正式には「清涼飲料水ケトーシス」と呼ばれ、糖分の多い飲み物を大量に・継続的に摂取することで、血糖値が急上昇し、急性の糖尿病のような状態になる病気です。

【ジュースに含まれる砂糖の量】

| 飲み物      | 500ml あたりの糖分       |
|----------|--------------------|
| コーラ類     | 約 55g (角砂糖 14 個分)  |
| スポーツドリンク | 約 30g (角砂糖 7～8 個分) |
| フルーツジュース | 約 40g (角砂糖 10 個分)  |

→ 1 日何本も飲むと、糖分の摂りすぎになります！

【こんな症状に注意！】

- ☐ のどが異常に渇く
- ☐ トイレが近い (多尿)
- ☐ だるさ・疲れやすさ
- ☐ 急激な体重減少
- ☐ 意識がぼんやりする

放っておくと、意識障害や昏睡状態に陥る危険性もあります。

※ 1 日に摂取してよい糖分の目安=25g (角砂糖 6 個) 以内

【予防のためにできること】

- ☐ 水や麦茶など糖分を含まない飲み物を選ぶ
- ☐ のどが渇いても一気飲みをしない
- ☐ 日常的に甘い飲み物を習慣にしない
- ☐ 甘いものを飲んだ後は運動する
- ☐ 気になる症状があれば早めに受診

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温** **湿度** **輻射熱** の、3つを取り入れた温度の指標です。  
暑さ指数が高いほど、熱中症になるリスクが高くなります。

輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱

| 気温 (参考) | 暑さ指数 (WBGT) | 熱中症予防運動指針       |                                                                                       |
|---------|-------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 35℃以上   | 31℃以上       | 運動は原則中止         | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。                                                      |
| 31～35℃  | 28～31℃      | 厳重警戒 (激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃  | 25～28℃      | 警戒 (積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                            |
| 24～28℃  | 21～25℃      | 注意 (積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                           |
| 24℃未満   | 21℃未満       | ほぼ安全 (適宜水分補給)   | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。                         |



# ～熱中症を予防しましょう～



## 【熱中症予防 7つのポイント】

- こまめに水分補給（のどが渇く前に飲む）  
→ 1日1.2Lが目安！運動・外出時はさらに多めに
- 塩分も適度に摂る（スポーツドリンクや経口補水液を上手に活用）
- 日差しを避ける（帽子・日傘などで直射日光をカット）
- 涼しい服装をする（通気性の良い素材・速乾性のある服）
- エアコン・扇風機を活用（28℃を目安に室温管理）
- 暑さに慣れる（暑熱順化）  
→ 急な暑さに注意！少しずつ外に出て体を慣らす
- 食事・睡眠をしっかりとり！



## 数字で見る熱中症対策



**97,578人**

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



**1.2L**

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

**35度以上**

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



**～2%**

「のどが渇いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



**5時・17時**

熱中症警戒アラートの  
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

## 熱中症警戒アラートを活用しましょう！

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の当日（朝5時）や前日（夕方17時）に、暑さ指数の値が33以上と予測された場合、環境省と気象庁が注意を呼びかけ、都府県単位で発表されます（35以上は「熱中症特別警戒アラート」）。アラートが発令された場合は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努める必要があります。事前に情報を収集し、上手に熱中症警戒アラートを活用しましょう。

### 【アラート発生時の予防行動の例】

- ・不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- ・エアコン等が設置されていない屋内外での運動は原則中止や延期とする。

## 熱中症かな？と思ったら…

涼しい場所で横にさせる



衣服をゆるめる

体を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

## 覚えておこう 脱水症チェック



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

### 脱水症の症状

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 軽度 | のどの渇き<br>強い渇き ぼんやりする<br>食欲がない<br>皮膚が赤くなる イライラする<br>体温が上がる |
| 中度 | 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる<br>頭痛 ぐったりする<br>ふらふらする けいれん               |
| 重度 | 尿が出ない 最悪の場合死の危険も                                          |

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

【冷やす部位】  
首・脇の下・  
太ももの付け根