



いがいと！熱中症予防

令和7年7月29日(火)

ミニミニ健康講座



もくじ

- 熱中症とは？
- どれくらいの人が熱中症に？！
- どこで熱中症に？！
- 熱中症事例
- グループワーク
- 熱中症×食事

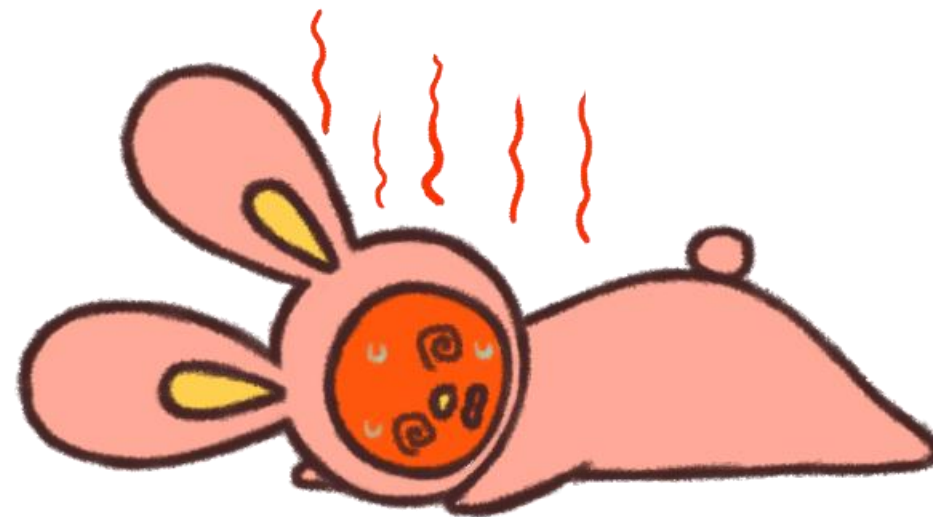
熱中症とは？



■ 高温多湿

な状態が長く続くと…

厚生労働省：熱中症予防のための情報・資料サイト



■ 体温をコントロールできない！

■ からだに**熱**がこもる！

1/18

どんな症状？

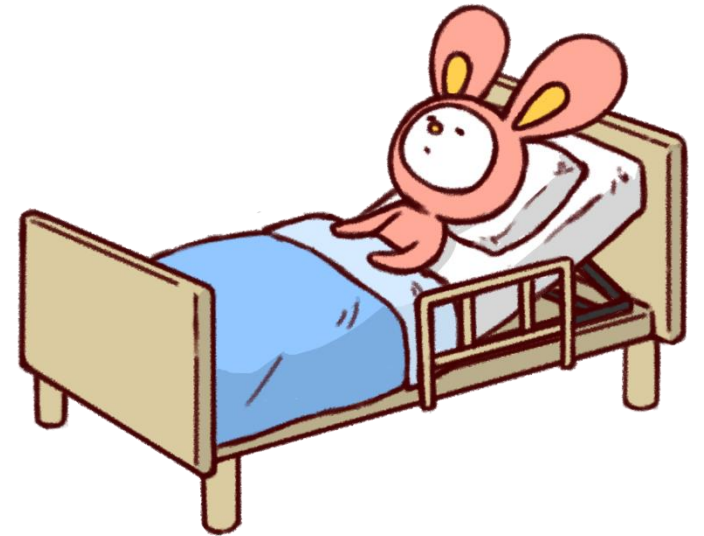
Ⅰ 度



Ⅱ 度



Ⅲ 度



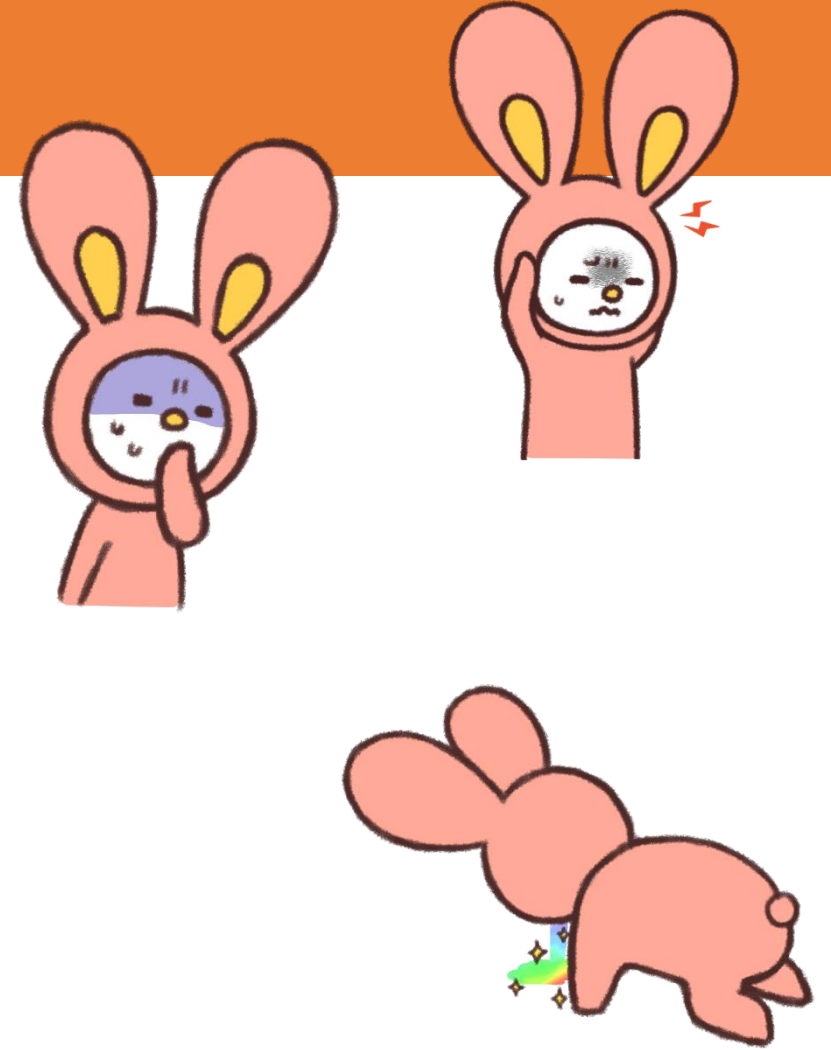
熱中症Ⅰ度

- 立ちくらみ
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗



熱中症Ⅱ度

- 頭痛、気分の不快
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感、虚脱感



熱中症Ⅲ度

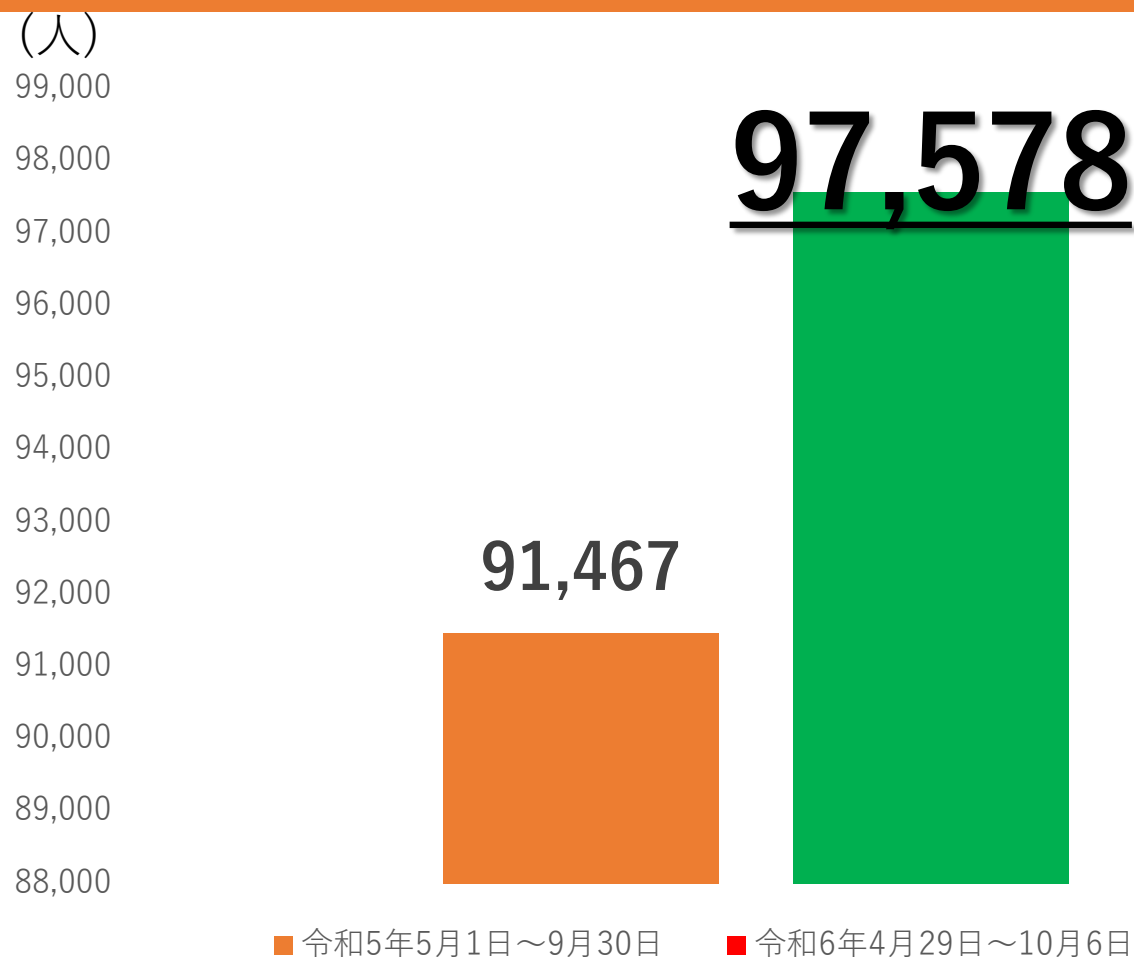
- 意識障害、けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温



もくじ

- 熱中症とは？
- **どれくらいの人**が熱中症に？！
- どこで熱中症に？！
- 熱中症事例
- グループワーク
- 熱中症×食事

令和5年度と6年度の熱中症により救急搬送された人数

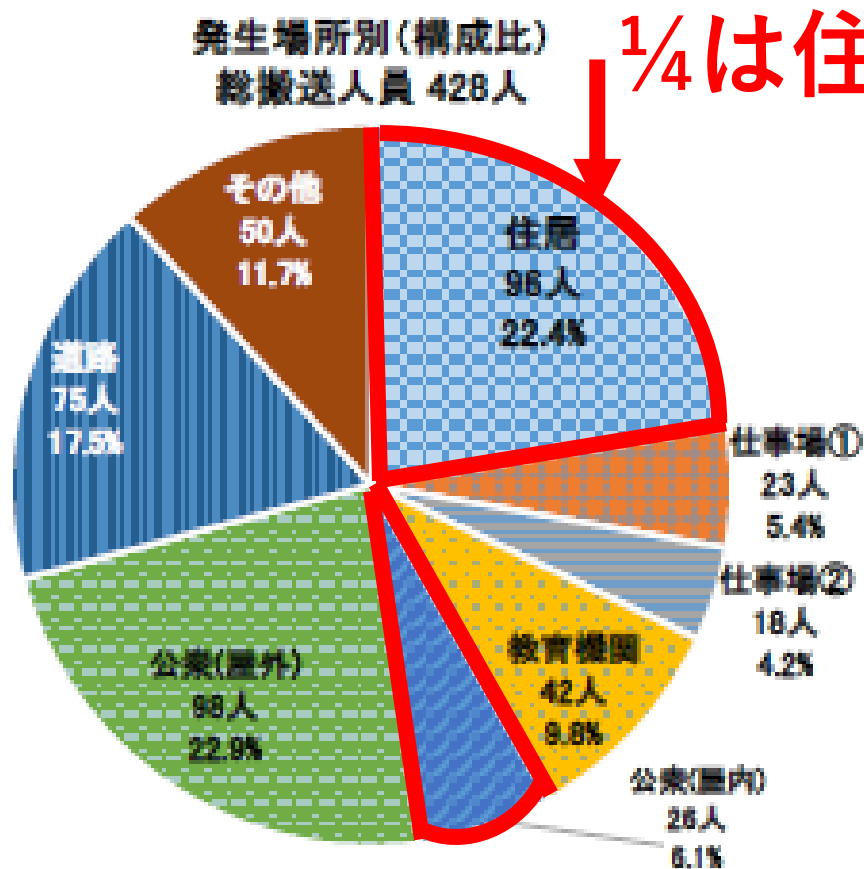


もくじ

- 熱中症とは？
- どれくらいの人が熱中症に？！
- **どこで熱中症に？！**
- 熱中症事例
- グループワーク
- 熱中症×食事

全国の熱中症による救急搬送状況

令和6年9月30日～10月6日



1/4は住居でも熱中症に！

もくじ

- 熱中症とは？
- どれくらいの人が熱中症に？！
- どこで熱中症に？！
- **熱中症事例**
- グループワーク
- 熱中症×食事

熱中症事例

■ 20代 中等症 気温27.6度 湿度**87**%

エアコンをつけずに就寝

▶ 起床後めまい、失神

気温が高くなくても、湿度が高いと危険！



8/18

熱中症事例

■ 50代 軽症 気温31.5度 湿度60%

屋外でのテニス後入浴

▶ 全身がつってしまった



もくじ

- 熱中症とは？
- どれくらいの人が熱中症に？！
- どこで熱中症に？！
- 熱中症事例
- **グループワーク**
- 熱中症×食事

今まで**熱中症**になったこと、
ヒヤツとしたことはありますか？
どうすればそれを避けられますか？

■ お手元のリーフレットを見て、話し合ってみてください



熱中症予防三原則

- 体調の変化に気を付ける
- 暑さを避ける
- こまめに水分補給

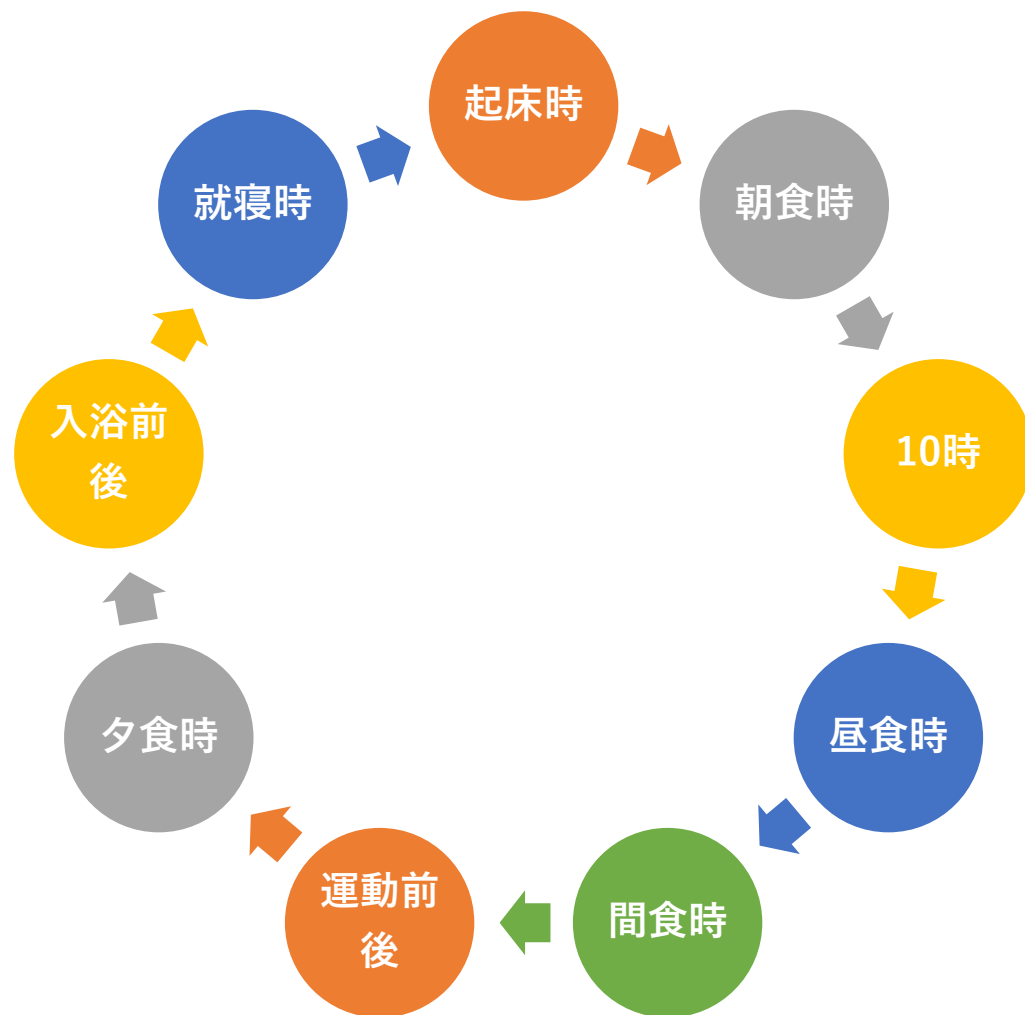


のど かわ 喉が渴いていなくてもこまめに少しずつ水分補給

- 大量の発汗時は塩分補給も！
- 経口補水液、塩分補給タブレットで簡単に！



喉が渴いていなくてもこまめに少しずつ水分補給



喉が渴いていなくてもこまめに少しずつ水分補給



もくじ

- 熱中症とは？
- どれくらいの人が熱中症に？！
- どこで熱中症に？！
- 熱中症事例
- グループワーク
- **熱中症×食事**

朝ごはんを食べよう

■朝は脱水気味！

▶食事から十分な水分と塩分を！



単品料理でも炭水化物、たんぱく質、野菜を意識

- 栄養バランスを整える
- 少量でも様々な食材と一緒に！



香味野菜、香辛料、レモン、梅干しで食欲UP

■食欲増進、疲労回復

- ▶香味野菜：ネギ、大葉、みょうが
- ▶香辛料：こしょうなど
- ▶クエン酸：レモン、梅干し



豚肉、豆類を取り入れる

■ ビタミンB1補給

- ▶ 炭水化物を効率よくエネルギーに！
- ▶ 食欲不振や疲れ対策



ご清聴ありがとうございました

福知山市健康医療課

