



健康トピックス

熱中症を防ごう！過度の節電は危険！

震災の影響で、今年の夏も一部の地域で電力不足が予想され、“節電”を意識する方が多いと思われます。しかし、節電のし過ぎは“熱中症”を起こす危険があります。熱中症にならないように上手な水分のとり方と節電のコツを紹介します。

◎人間の体の大半は水分

人間の体の約60～70%が水分です。この水分は体温調整したり、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかき夏場や運動(作業)中は、上手に水分補給をしないと熱中症を引き起こし、重症の場合は死に至ります。成人では、体重の約2%の水分減少で体温上昇が始まり、約3%の減少で運動能力の低下、約6%の減少になると頭痛、けんたい感、脱力感に襲われ、約10%の減少で筋肉のけいれん、循環不全、腎不全が起ります。それ以上の減少で意識がなくなり、20%の減少で死に至ると言われています。



◎上手な水分のとり方

- ・ 普段の水分は、水や麦茶などで十分です。飲み方はのどが渇いてからではなく、のどが渇く前に飲みましょう。
- ・ 大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をしましょう。汗で失ったナトリウムを補給するために、スポーツドリンクや食塩水(0.1～0.2%)も適しています。
- ・ 高齢者はのどの渇きに気づきにくいいため、のどが渇いていなくても、日中はコップ半分程度の水分(100ml)を1時間に1回程度、とりましょう。
- ・ 1日に摂取して欲しい水分量、食事の水分も含めて2ℓ程度をとりましょう。
- ・ 水分はご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事をバランスよくとりましょう。みそ汁やスープなどの汁物からミネラルの補給もできます。
- ・ 夏が旬の野菜をとりましょう。夏が旬の野菜は、水分が多く体を冷やします。
- ・ ビールは水分補給になりません。アルコールには利尿作用があるため、脱水状態になることもあります。



◎熱中症にならない節電のコツ！無理のない範囲での節電を！

- ・ 家族で一つの部屋に集まり、その部屋だけでエアコンを使用しましょう。
- ・ エアコンの設定温度は28度にして扇風機を併用しましょう。扇風機で空気をかき混ぜると、部屋全体が涼しくなります。
- ・ エアコンのフィルターはこまめに(月2回程度)掃除すると、節電効果が高まります。
- ・ エアコンの室外機は直射日光を避け、風通しのよい場所に置きましょう。
- ・ すだれやよしず、緑のカーテンなどで直射日光を防ぎましょう。室温の上昇を抑えることができます。
- ・ 電力需要の高い時間帯を避け、家事を行うように心がけましょう。
- ・ 必要のない照明は消しましょう。白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に交換すると、より省エネです。
- ・ 長時間使用しない時は、コンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を減らしましょう。



家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。また、熱中症で救急搬送される方の4割以上が高齢者の方で注意が必要です。上手な水分補給と無理のない範囲での節電で、熱中症を予防していきましょう！

●●●アルコール相談日●●●

と き	7月11日(水)午後2時～3時	ところ	豊川保健所(豊川市諏訪3丁目237)
内 容	アルコール関連問題についての個別相談	対 象	アルコール関連の問題を持っている方やその家族
相談員	豊川断酒会	定 員	2人(1回30分)
申込・問合せ先	7月10日(火)までに、電話かファクスで豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループ(☎86♦3626 FAX89♦6758)へ。		