

早めの熱中症対策で

体調を整えましょう

熱中症は、暑さによって体温調節が乱れたり、体内の水分量や塩分量のバランスが乱れたりすることによって、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな体の機能障害を引き起こします。初夏や梅雨明けの時期は、体が暑さに慣れていないうちに体温が急上昇することがあるので、注意が必要です。

熱中症を防ぐポイント

日陰を歩いたり、帽子や日傘を使用したりする



テレビやウェブサイト
の熱中症
指数で熱中
症の危険度
を確認する



エアコンや扇風
機などを使って
室温28度を超
えないようにす
る



飲み物を持
ち歩き、こま
めに水分補給
する



水分補給をしましょう

タイミング 起床時・入浴前後・就寝時・外出前・汗をかいたときなど

飲む量 1日1.5～2リットルが目安

おすすめ
水・麦茶

⚠️ 飲み過ぎに注意 ⚠️

スポーツ飲料は、たくさん汗をかいた状況以外では、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

アルコールやカフェインを含む飲料は利尿作用があります。

冷えたものの飲み過ぎは胃腸の働きを悪くし、下痢の原因にもなります。

熱中症を予防する栄養素

栄養素	働き	主な食材
ビタミンB1	疲労回復を助ける	豚肉、大豆製品、うなぎ、玄米、そば
ビタミンC	抗酸化作用により、細胞を健康な状態に保つ	レモン、キウイ、パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも
カリウム(K)	筋肉の収縮を助ける。細胞の浸透圧を調整する	トマト、芋類、わかめ、スイカ、バナナ

朝に一杯のみそ汁がおすすめ！

朝食でエネルギー源となるお米に、一杯のみそ汁を付け加えるだけで適切な水分と塩分の補給ができ、熱中症対策には最適です。日頃から1日3食の食事を心がけ、急な暑さにも対応できる体作りをしましょう。



地域献血へのご協力ありがとうございました。

令和5年度に市内で実施した献血は、548人にご協力いただきました。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)