



## 熱中症を防ごう

この時期気をつけたいのが「熱中症」。カエルや魚など、環境によつて体の温度を変動させて生きる変温動物と違い、人は36〜37度の狭い範囲に体温を保ち生命を維持する恒温動物です。そのため、体内に熱が溜まり込み、体温が著しく上昇することで脳や腎臓、肝臓などの重要機能に障害を引き起こし、死を招くことも。今回は、熱中症から身を守るためのポイントを紹介します。

### 気をつけたい3つの条件

熱中症を引き起こす条件は次の3つです。

- (1) 気温が高い、湿度が高い、閉め切った室内などの「環境」
  - (2) 高齢者や乳幼児、睡眠不足や二日酔いなどの体調不良等の「からだ」
  - (3) 激しい運動や長時間の屋外作業などの「行動」
- これらが重なりあうことにより起こりやすくなります。

特に気をつけたいのが体温調節機能が未熟で暑いと訴えにくい小さな子ども。そして、加齢に伴い皮膚で暑さを感じる温点が減少し、暑さやのどの渇きを感じにくく、発汗や血液循環が低下している高齢者は要注意です。

### ※家の中でも風通しの悪い場所は要注意!

同じ家の中でも、風通しの悪い場所では熱がこもりやすく、熱中症が起こりやすくなります。熱中症が起これば、浴室やトイレ、閉め切った寝室などにも要注意です。また、窓のない台所で火を使った料理をする場合も熱中症を起これやすくなります。

### 一番の予防は熱を溜めないこと!

熱中症の原因は異常な体温の上昇です。そのため、屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を利用したりすること。屋内では、扇風機やエアコンを利用して「暑さを避ける」ことが第一です。

次に、「服装を工夫」し、汗を吸収しやすい素材の服や下着を着

用したり、えり元はなるべく緩めて、熱や汗が出ていきやすいよう通気よくしましょう。知らず知らずのうちに汗をかいているので、喉が渇く前に「こまめな水分補給」も大切です。ただし、アルコールやカフェインには利尿作用があり、体内の水分を排出してしまうため、ビールやコーヒーでは水分補給になりませんのでご注意ください。

### ●ちよび塩クイズ

日本スポーツ協会が熱中症予防の水分補給として推奨するスポーツ飲料500mlに含まれる食塩量は0.5〜1gです。では、次の食品、大さじ1杯(15ml)に含まれる食塩量は約何gでしょう。

- (答えは13ページに掲載)
- ① ぽん酢
  - ② めんつゆ(ストレート)
  - ③ 焼肉のたれ(甘口)

### ■問い合わせ

健康増進課健康づくり班  
 ☎0820(73)5504

## 柳井警察署だより

### うそ電話詐欺被害から家族を守るために

県内では、高齢者の方をはじめ、中高年世代や若い世代の方にまで、うそ電話詐欺の被害が広く発生しています。

夏の家族が集まる機会にコミュニケーションを図り、家族全員が被害に遭うことのないよう気をつけましょう。

#### 【被害に遭わないためのポイント】

- 電話で、現金やキャッシュカードを要求されたら詐欺!
- 在宅時も留守番電話機能を活用!
- 防犯機能付き電話等の購入を検討!
- 一人で判断せず、すぐに警察へ相談!

☎0820(72)0110  
 ☎0820(23)0110  
 周防大島幹部交番 柳井警察署



### 他人に“キャッシュカード”を渡さないで!

電話で、「キャッシュカードを調べる」「暗証番号を教えて」と言われたら詐欺!警察に通報してください!