

第3回 WEB版 笑・話・歯 動場



最後にクイズがあるよ！

テーマ:熱中症予防

熱中症はこんな病気

熱中症は、暑さによって起こる体調不良の総称です。高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、**体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態**を指します。

体温上昇やめまい、だるさ、けいれんや意識の異常などさまざまな症状を引き起こし、重症になると命にかかわる場合もあります。*症状は、下記参照

室内でも油断禁物です！

熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。夜も注意が必要です



こんなとき ご用心！

- 気温が 28 度以上
- 急に暑くなった日
- 湿度が 70%以上
- 風の無い日
- 暑くなりはじめの日
- 熱帯夜の翌日

◆暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。



無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



高齢者は、注意が必要です。

熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため注意が必要です



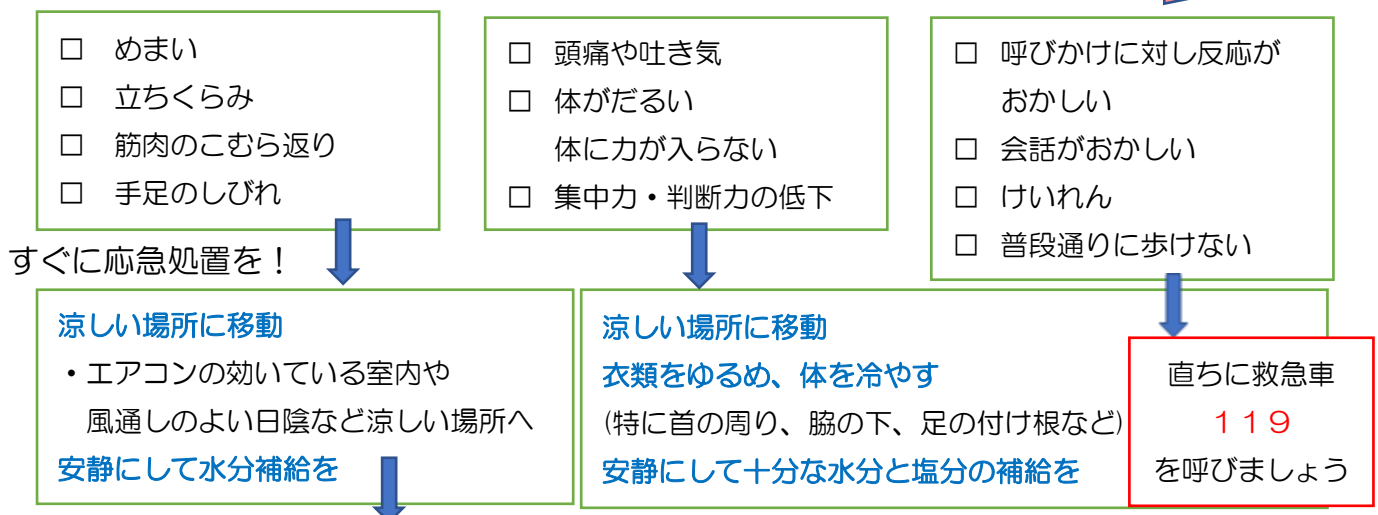
暑さを感じにくい
のどの渇きを感じにくい



汗をかきにくい

熱中症の症状と応急処置のポイント

重症度



自分で水が飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は受診が必要です。

資料: 総務省環境庁

「新しい生活様式」における 熱中症予防のポイント！

出典：環境省 厚生労働省

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染症防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの励行や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の『新しい生活様式』が求められています。

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にこれまで以上に心がけるようにしましょう。



1.暑さを避けましょう

屋外では…<外出時の工夫>

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、
日中の外出をできるだけ控える

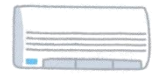
室内では…

- ・エアコンを利用する等、温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・風通しを良くする
- ・涼しい服装にする



からだの蓄熱をさけるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



◆エアコン使用時にもこまめな換気を！

感染症予防のため、換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、熱中症予防のために、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



2.こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給
- ・1日当たり 1.2 リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は、
塩分の補給も忘れずに



3.適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度が高い中でのマスクの着用は
要注意！
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)
を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、
負荷のかかる作業や運動は避け、
周囲の人との距離を十分とった上で、
適宜マスクをはずして休憩を



4.日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃の体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、
無理せず自宅で静養



バランスのよい食事や十分な睡眠で、
日頃から体調を整えておくことが
重要です！



5.暑さに備えたからだづくりを！

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で
「ややきつい」と感じる強度
で毎日 30分



新しい習慣で感染症予防！～手洗い マスク 人との距離～

新型コロナウイルス感染症防止による身体機能低下を予防するために

かかと上げ

- ・ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、歩行の安定や、歩行速度の低下予防に繋がります。



安定した机や椅子につかまって、ゆっくりとかかとを上げて下ろします。



運動の動画は
YouTubeで
公開

上体ひねり 肘と膝タッチ

- ・脚をあげる筋肉が強化されると同時に、お腹の筋肉も強化されてバランス感覚も養うことができます。

※負荷がかかる体操なので、特に背中に痛みがあるときなどは、無理をしないようにしましょう。

①両腕を肩幅に開いて胸の高さまで上げて肘を90度曲げる。

②片膝を真上に上げて、反対側の肘でその膝に触るように上体を動かします。



③反対側の脚でも同様に行い、交互に繰り返します。



肩と胸を伸び伸びストレッチ

- ・肩関節を柔らかく保ち、肩こりなどを予防します。



①肩を組み、腕を前に伸ばす



②両腕をゆっくり頭上に上げ、十分に伸ばす



③手を頭の後ろにまわして、肘を開き、胸を反らす

※少しだけ痛い
か、気持ちいい
と感じる程度で
行います。

※肩の痛みを予防
するため、手の
ひらは常に頭や
顔に向くように
動かします。



“笑・話・歯 クイズ”に挑戦!



1. 熱中症について正しいものはどれでしょう

- ①屋内であれば、日陰なので熱中症にはならない。
- ②暑さの感じ方は人それぞれ違う。
- ③夏を多く経験しているので、高齢者は熱中症になりにくい。



解説：たとえ同じ人であっても、その日の体調や暑さに対する慣れなどによっても変わります。

2. 熱中症について、正しいものはどれでしょう

- ①気温が高いことに加え、湿度が高い日は、特に熱中症に注意が必要である。
- ②気温が28度未満であれば、熱中症になることは無い。
- ③暑さになれることが大事なので、暑くてもエアコンは極力使わない方が良い。

解説：エアコンの使い過ぎもよくありませんが、暑いと感じたら適度にエアコンを使いましょう。

3. 熱中症の症状と応急処置のポイントについて、正しいものはどれでしょう

- ①けいれんの出現や、普段通りに歩けなくても、しばらくはそのまま様子を見た方が良い。
- ②熱中症により、手足のしびれが起こることは無い。
- ③熱中症の症状がある場合は、涼しい場所に移動し、体を冷やしたり、水分摂取が必要である。

解説：重症度が高い場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

4. 熱中症予防のポイントとして、間違っているものはどれでしょう

- ①マスクを着用していると、熱中症のリスクが高くなりやすい。
- ②屋外では、日傘や帽子を利用すると良い。
- ③夏であれば、塩分を普段の倍ぐらい摂取した方が良い。



解説：大量に汗をかいた場合には、塩分を少し補給する必要がありますが、それ以外は摂りすぎないように。

5. 熱中症予防のポイントとして、間違っているものはどれでしょう

- ①新型コロナウイルス予防のため、暑い屋外でもマスクは一切外してはいけない。
- ②バランスの良い食事や十分な睡眠で、日頃から体調を整えておくことが重要である。
- ③暑さに備えるため、暑くなり始めの時期から適度に運動することも大切である。

解説：屋外で人と十分な距離を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。

解答 1. ② 2. ① 3. ③ 4. ③ 5. ①

全部できましたか? 間違えたところは、もう一度復習してみましょう!

次回のテーマは、「低栄養予防」を予定しています。

次回も、**[WEB版 笑・話・歯 動場]** お楽しみに!

