

熱中症を予防して元気な夏を!



まずは、暑さに備えたカラダづくりをしましょう。(暑熱順化)^{しょねつじゅんか}

じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも 汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けないカラダをより早く準備することができます。

暑熱順化は運動開始数日後から2週間程度で完成すると言われています。

暑熱順化に効果的な運動方法をご紹介します!

通常

1日30分程度
「ややきつい」と
感じる運動
(ウォーキング等)



中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動
運動例: インターバル速歩[1回分]



[合わせて6分間を5回繰り返すと30分です]

体力に自信のある方

屋外での
ジョギングやジムでの
ランニングマシン・
エアロバイクなどで
「ややきつい」と感じる運動

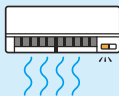


一般社団法人長寿社会開発センター「元気に夏を過ごそうアクティブシニアの体調管理」参考

熱中症予防のポイント

熱(体温)をコントロールしましょう

室内環境の調節
上手にエアコンを
活用しましょう。



衣服による
調節



体表からの冷却
= 外部冷却



体内からの冷却
= 内部冷却



内部冷却とは身体の内部からの冷却、冷たい水を飲むことなどを指します。細かい粒子状の氷(アイススラリーやクラッシュアイス)を飲むことで、通常の水や飲料を飲むよりも体内の熱をしっかりと吸収し、効率よく身体を冷やす効果が期待できます。

アイススラリーの特徴



水分バランスをコントロールしましょう

食事をきちんと摂りましょう

1日3回の食事で
約1,000mlの水分がとれます。
※特に朝食欠食には
気をつけましょう。



食事で
1000ml

食事以外で
1200ml

こまめに水分補給をしましょう

通常の生活では1日あたり
1,200mlを目安に水分補給をしましょう。
1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の
水分補給を目安にすると良いでしょう。

※汗をかいた際には、失った塩分も補うよう心がけましょう。



日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」参考

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を
一緒に摂ろう

おすすめの飲料は

塩分▶0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)

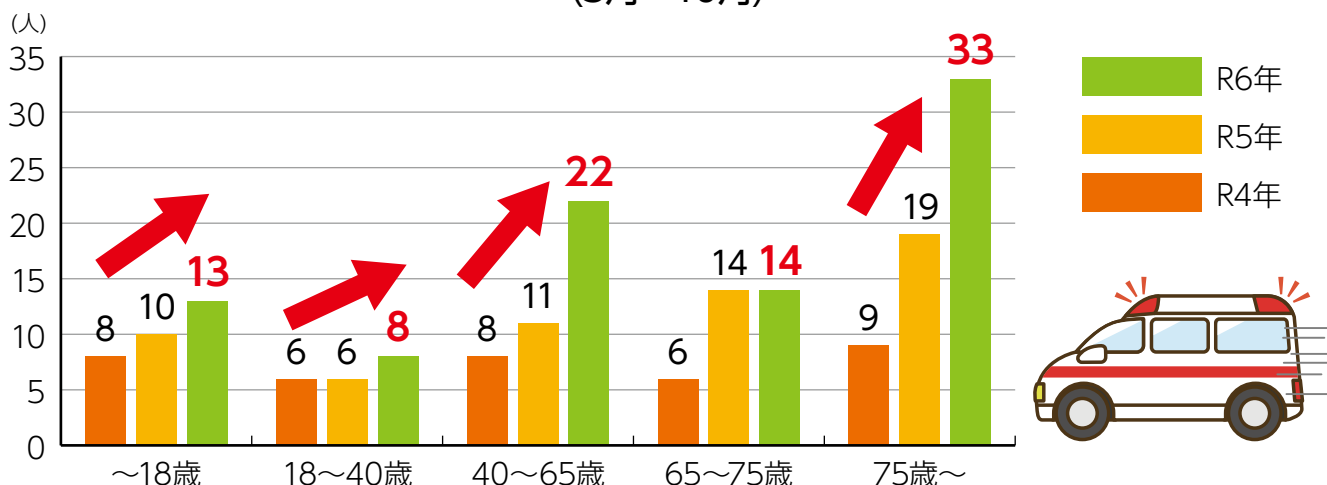
汗をたくさんかくと、
水分と一緒に塩分も失われます。
水分と塩分の補給には
イオン飲料がオススメです。

公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」参考



熱中症による救急搬送者数が年々増えています。
特に高齢者が半数以上を占めています。
また、5月から熱中症による救急搬送が発生しています。
今日から、熱中症の予防に取り組みましょう。

直方市 熱中症救急搬送者数(年代別) (5月～10月)



地域の熱中症対策の取組



直方市熱中症健康会議メンバー

9割以上の人が見守り・声かけを受けたことで熱中症に関する意識の変化があったと思っていますと回答されています。(令和7年3月3日環境省「熱中症に関する意識調査結果」より)

直方市熱中症健康会議の参加団体は、市民へチラシ配布、声かけなど地域の熱中症予防に取り組んでいます。

(参加団体)直方鞍手薬剤師会、民生委員児童委員協議会、イオン九州(株)、明治安田生命保険相互会社、第一環境株式会社、日本生命保険相互会社、大塚製薬(株)、直方市教育委員会、直方市消防本部

「クーリングシェルター」を設置しています!

熱中症特別警戒アラートが発表された日にやむを得ず外出する際や、外出時に危険な暑さに見舞われた場合に活用してください。

(自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。)

設置場所や利用時間等の詳細は市ホームページをご確認ください。



直方市の公式LINEでは一週間のWBGT(暑さ指数)を発信しています。
熱中症予防の行動の目安にしましょう。



市の公式LINEはこちら

直方市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の熱中症対策に取り組んでいます。



【問い合わせ】健康推進係 25-2115