

# 熱中症に注意

水分補給をこころがけましょう

# けんこうガイド

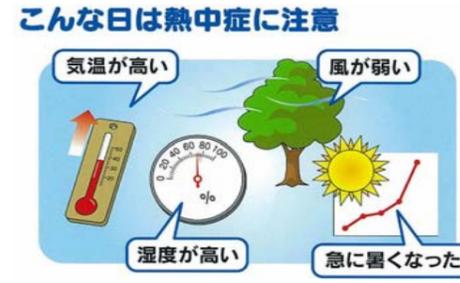
**熱中症**は、屋外だけではなく室内の発症例も多い病気です。

気温が高い場所では発汗量が多くなり、体は水分不足に陥ります。通常体内では、熱を逃がし体温を一定範囲内に保っています。脱水状態になると水分が不足し、体が熱がこもり、体温が過度に上昇してしまいます。その結果、めまいや失神、倦怠感、頭痛など熱中症の症状が現れてきます。

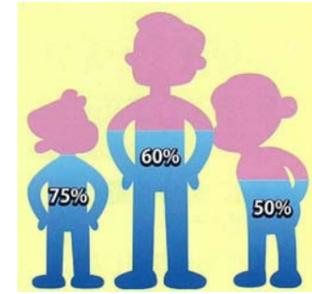
気温が高い場所ではこまめに水分補給をすることで、熱中症予防につながります。尿の色が濃い、尿量が少ないことも水分不足のサインになるので、注意しましょう。

また、子どもは大人に比べ、体に必要な水分が多く、体温調節機能も未熟なため、脱水になりやすいと言われており、高齢者は体内の水分が不足しやすく、暑さに対する感覚機能や体温調節機能も低下してきます。熱中症になりやすいと言われています。

暑さでぐったりしている様子が見られたら、まずはすぐに体を冷やし水分補給をして予防しましょう。



体内の水分量



予防行動をチェックしよう！

- こまめに水分補給をしている
  - エアコンや扇風機を上手に使用している
  - シャワーやタオルで体を冷やす
  - 部屋の温度を測定している
  - 暑い時は無理をしないようにする
  - 涼しい服装をしている。外出時は日傘や帽子を活用している
  - 涼しい場所・施設を利用している
  - 涼しい場所・施設を利用している
- ※緊急時・困った時の連絡先を確認しておきましょう。

● 問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎ 0146・47・2113

## めざせ！ N(新冠) K(健康) P(プロジェクト)

### あなたの体形は何タイプ？

あなたは自分の体形をどう思いますか？ 若い時から体重が何キロも変わった、お腹が出てきたなど、色々あると思います。まずは、身長と体重から肥満度（BMI）を出してみましょう。

**あなたのBMIは？**  
**BMI計算式** ↓  
 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

**BMI数値による体形は、**

18.5未満 → やせがた  
 18.5～25未満 → 正常域  
 25.0以上 → 肥満がた

あなたの体形はどうでしたか？ 肥満とは運動不足などで、体に余計な脂肪細胞がたまった状態です。肥満には、臓器の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」と皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」の2タイプがあります。どちらのタイプなのかは腹囲で判断す

ることができ、男性では85cm以上、女性では90cm以上で「内臓脂肪型肥満」といわれます。

**【内臓脂肪型肥満】**  
 中高年の男性に多いメタボリックシンドロームとは、このタイプの肥満に、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病の原因が合わさった状態です。動脈硬化を起こしやすく心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。

**【皮下脂肪型肥満】**  
 女性に多く、動脈硬化との関連性は強くはないですが、関節痛、睡眠時無呼吸症候群などの他の病気になる可能性が高まります。

それぞれ、なりやすい病気は違いますが、どちらのタイプであっても肥満の場合には病気になりやすいといえます。適正体重はBMI 22と言われ「身長(m) × 身長(m) × 22」で出すことができます。

適正体重にすぐにすることは難しいですが、徐々に近づけられるよう、毎日の食事や運動に少し気を使ってみてはいかがでしょうか。

● 問い合わせ先  
 保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
 ☎ 0146・47・2113



## 介護ワンポイント アドバイス 137

### 認知症を予防する習慣！ 第3回目



**《不眠を防ぐ》**  
 昼間の時間を活動的に過ごさないと、眠れなくなり不眠になります。睡眠の状態は、認知症の発症や症状の悪化に大きく関わっています。特にアルツハイマー型認知症の場合、昼夜が逆転して夜間に徘徊やせん妄(錯覚)や幻覚がみられる状態が現れる場合があります。

原因はさまざまですが、背景に不安感や孤独感があることも考えられます。家族や知人と会話する時間をとり、楽しかった思い出話などをすると不安感や孤独感が和らいで、夜、安眠しやすくなります。

普段から人と会って、会話を楽しむことを心がけましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
 介護支援係 山田 知矢

● 保健福祉課保健福祉グループ介護支援係  
 ☎ 0146・47・2113 (直通)

9月	8月	静内保健所からのお知らせ ☎ 0146・42・0251												健康カレンダー			
9月	8月	9月						8月						月日	時間	事業名	場所
6日(金)	28日(水)	24日(火)	18日(水)	11日(水)	10日(火)	6日(金)	4日(水)	28日(水)	27日(火)	26日(月)	23日(金)	21日(水)	21日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽おたつしや塾	保健センター	
13時30分～15時30分	13時00分～16時00分	受付 13時00分～13時30分	受付 9時45分～16時30分	13時00分～12時00分	10時00分～12時00分	18時30分～20時00分	10時00分～12時00分	受付 13時00分～9時45分	受付 10時00分～12時00分	13時00分～14時00分	18時30分～20時00分	13時00分～16時30分	10時00分～12時00分	10時00分～12時00分	お喜楽おたつしや塾	保健センター	
健康相談	女性の健康相談	3歳児健康診査	1歳6か月・4・7・12か月児健康診査	フッ素塗布	お喜楽おたつしや塾	BCG予防接種	リセット講座	からだおたつしや塾	3歳児健康診査	1歳6か月・4・7・12か月児健康診査	お喜楽おたつしや塾	健康相談	リセット講座	からだおたつしや塾	フッ素塗布	保健センター	
※要予約 (9月2日/切り)	※要予約 (8月27日/切り)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	レ・コード館	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター