AWARA あわら市 × あわら市商工会 × Otsuka 大塚製薬

Otsuka 大塚製薬

＼暑い夏を元気に／

熱中症に気をつけよう

気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時

暑い時・運動や活動
↓
体温上昇

- 熱を逃す
  - 汗の蒸発（気化熱）
  - 発汗
  - 皮膚に血液を集める（皮膚温上昇）
  - 皮膚表面から外気への放熱
- 熱を逃す

→ 体温調節により平熱へ

異常時

熱産生＞熱放散
↓
体内の血液の流れ低下
↓
カラダに熱がたまる
↓
（体温上昇）
↓
熱中症

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症の種類と症状

熱失神
めまい、失神など

熱けいれん
痛みをともなうけいれん

熱疲労
脱力感、倦怠感、めまい頭痛、はき気など

熱射病
意識障害、高体温

熱中症を予防するには？

行動の工夫
無理をせず
暑さをさけよう

屋内の工夫
エアコンや扇風機を
活用して温度管理

服そうの工夫
すずしい服そうで
熱と汗を発散しよう

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に電解質（イオン）も失われます。
水分と電解質（イオン）の補給には
塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

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）

売っている飲料の栄養成分表示をチェック！

出典：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」より

あわら市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

Otsuka 大塚製薬

アクティブシニアの体調管理

監修：日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員長　川原 貴先生

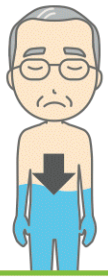
夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

気温の上昇にともなうカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。
その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。
自分のカラダのことを知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

加齢とともに起きるカラダの変化

カラダの水分量減少

加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。



飲水量の減少

のどの渇きを感じにくくなることや、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。

体温調節機能の低下

ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起こります。

シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から、軽く汗をかくような運動をし、少しずつ運動量を増やしながら暑さに備えると、真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。

効果的な運動方法

通　常

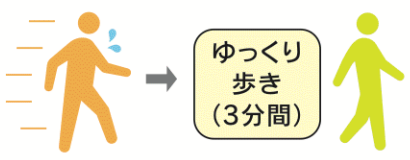
1日30分程度「ややきつい」と感じる運動

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］

大股で腕を振ってかかとで着地 → 速歩（3分間） → ゆっくり歩き（3分間）



［ 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
ランニングマシーン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動

Copyright©2022 Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.