

暑い夏を元気に！ 熱中症に気をつけよう

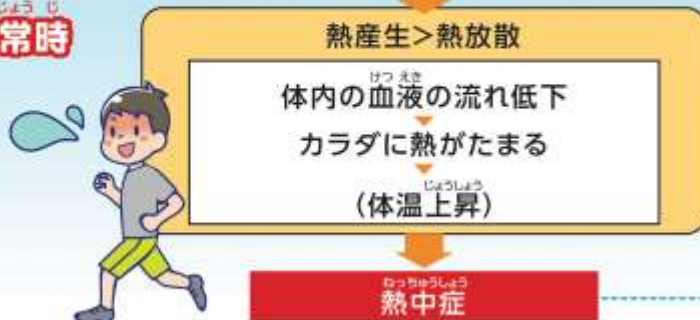
気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時



異常時



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

痛みをとともうけいれん

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
暑さをさげよう

屋内の工夫

エアコンや扇風機を
活用して温度管理

服その工夫

すずしい服そいで
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

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、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〕

大腿で
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

