

# 熱中症に備えよう



熱中症は、暑さなどにより体温の調整ができなくなる病気です。以前は、涼しい道東で熱中症が大きく取り上げられることは余りありませんでしたが、ここ数年、夏には気温の高い日が続ぎ、私たちにも身近なこととして感じられるようになりました。熱中症を予防して、元気な夏を過ごしましょう。

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないために、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やだるさなどの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調がよくない、暑さにまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさって、熱中症の発症が高まります。屋外で活動しているときだけでなく、室内で熱中症を発症することもあります。

## 熱中症にならない暮らしの知恵

例年、急激に気温が上がりその年初めて28度を超えた日に、熱中症が多く起こっています。熱中症が多発する時期は、パークゴルフや家庭菜園な

ど、待ちに待ったシーズン到来で屋外で過ごす時間も長くなる季節です。北海道の夏は短いと言われますが、予防法を知って元気に過ごしたいものです。

### ①こまめに水分と塩分を補給しましょう

暑い環境で体温を下げるためには、汗が皮膚の表面で蒸発してからの熱を消散させることができるように、しっかりと汗をかくことが大切です。汗は血液中の水分や塩分です。失われた分を補給するため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分や塩分を補給しましょう。

### ②服装の工夫

綿や麻などの素材は風通しがよく、汗が乾きやすいので夏には最適です。また、近年開発されている吸汗・速乾素材もお勧めです。朝涼しいと

思っても、日中には急激に気温が上がる場合もあります。気温にあわせて着脱できるものを選びましょう。また、日傘や帽子で直射日光をさえぎることも効果があります。

### ③室内の工夫

カーテンで強い日差しをさえぎったり、窓を開けて風通しを良くするなど暑さをやわらげる対策をとりましょう。また、うちわや扇風機を活用し、体感温度を下げましょう。

### ④暑さに備えて体力づくり

暑さに負けないからだづくりも大切です。今のうちから適度な運動で汗をかきやすいからだを作っておくこと、またしっかりと食事をとって、体力を備えることを心がけましょう。

## 熱中症が疑われるときは

平成22年の7～9月に、熱中症で救急搬送された人は全国で5万4千人。約350人の方が亡くなっており、その内65歳以上の高齢者が7割を占めています。涼しいと思われる北海道ですが、昨夏の救急車の出動件数は全国14位と決して少ない状況ではありません。身近で熱中症と思われる事態が起こったときは、下記のような対応をお願いします。

## 熱中症が疑われるときは……

### おもな症状

- ★めまい・失神
- ★筋肉痛・筋肉の硬直
- ★大量の発汗・高体温
- ★頭痛・気分の不快感・倦怠感・嘔吐
- ★意識障害・けいれん・手足の運動障害

### 意識がない場合の対応

- 意識がもうろうとしている、呼びかけに反応しない場合はすぐに救急車を呼び医療機関へ!



### 意識がある場合の対応

- 涼しい場所へ避難する。
- 衣服をゆるめ、体を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。



## 生活豆知識

### 消費生活センターとは?



②

**質問**

相談するのに必要なものはありますか？

**回答**

契約に関する相談と、商品の安全性に関する相談の場合では、準備するものが異なります。それぞれについて主なものを挙げます。

**契約に関する相談**

『無料で床下を点検する』とやってきて、強引に床下換気扇を契約させられた」など、契約に関する相談の場合には、契約書やパンフレット、販売員の残したメモなどの関係書類を用意してください。特に、勧誘から契約に至るまでの経緯は、トラブル解決のための大切な情報です。事前にメモしておくことで、相談がスムーズに進みます。

**商品の安全性に関する相談**

「電気あんかが発火した」「化粧品でかぶれた」など、

商品の安全性に関する相談の場合、商品自体の情報（商品名や製造者名、型番など）、損害の程度（医者にかかった場合は診断書や領収証）が必要で、保証書や取扱説明書があればそろえてください。事故品は保存し、できるだけ被害状況を写真やビデオに記録してください。

で、「解約したい」「返品したい」などの意向を確認するためにも、本人が直接相談することが原則です。認知症や病気などで本人が相談することが困難な場合は、家族や周囲の方ができるだけ詳しく状況を把握してから相談してください。

**質問**

相談に費用はかかりますか？

**回答**

相談は無料です。

**質問**

相談の秘密は守られますか？

**回答**

相談内容は外部に漏れることはありませんので、安心してください。また、本人の承諾を得ずに事業者に連絡することもありません。

**質問**

本人以外も相談できますか？

**回答**

本人以外も相談できます。本人以外も相談できます。

**相談窓口**

「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

● 役場企画財政課商工労働係  
（2階）番窓口 ☎ 485-2111 内線251  
● 釧路市消費生活センター  
☎ 0154-2413000



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!

～もちもち感とのおどろきのよさを楽しむ～



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ 牛乳もち

### 作り方

- ①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- ②煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
- ③パットにオーブンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
- ④Aを混ぜて③にかける。

### 材料 (4人分)

牛乳.....400ml  
片栗粉.....大さじ6  
砂糖.....大さじ3

**A**

きな粉.....大さじ3  
砂糖.....大さじ3  
塩.....少々

### ポイント

全体がプリプリになり、鍋底が5～6秒間見えるようになるまで、混ぜながら火を通す。

### MEMO

きな粉をまぶし、黒みつをかけても。