

こんな日は熱中症に注意

気温が高い

風が弱い

急に暑くなった

湿度が高い

暑くなり始め

熱帯夜の翌日



熱中症の症状と重症度

重症度	症状	対応
軽症	- めまい - 立ちくらみ - 筋肉痛 - 大量の発汗	  ●涼しい場所で安静に ●衣服をゆるめ、体を冷やす。
中等症	- 頭痛 - 吐き気・おう吐 - 体のだるさ - 虚脱感 	●水分や塩分を補給する。 ➡自力で水分補給ができないとき、症状がよくならないときは、すぐ病院へ！
重症	- 意識がない - けいれん - 真っすぐ歩けない - 呼びかけへの返答がおかしい 	●すぐに救急車（119番）を呼ぶ。 ●救急車の到着までに応急処置（涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、氷のう等で首や脇の下、足の付け根を冷やす）をしましょう。

熱中症を予防しましょう！

●暑さを避ける

こまめに休憩を取り、帽子や日傘、風通しの良い服装で熱や日差しから守りましょう



●室内を涼しくする

冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用。風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫をしましょう



●こまめに水分をとる

のどが渇く前に水分を取りましょう



大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなど、塩分も一緒に補給

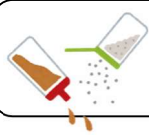


地域で声をかけあって皆で熱中症を防ぎましょう！



【お問い合わせ】

- ・鳥取市保健所 保健総務課 (企画連携係) 0857-30-8521
健康づくり推進課 (地域保健第一係) 0857-30-8581
- ・鳥取東保健センター (国府) 0857-30-8659
- ・各総合支所市民福祉課
(福部) 0857-30-8664 (河原) 0858-71-1724 (用瀬) 0858-71-1894
(佐治) 0858-71-1914 (気高) 0857-30-8674 (鹿野) 0857-30-8684
(青谷) 0857-30-8694 ※国府のお問い合わせ先は鳥取東保健センターです。



熱中症予防レシピ



熱中症に効果的な栄養素

毎日の食事の中で熱中症に効果的な栄養素を積極的に摂りましょう！

栄養素		多く含む食品
ビタミン B1	疲労回復に役立つ！ 	豚肉・大豆・大豆製品・アジ・鮭・鰻など
カリウム	汗により失われ、細胞内が脱水症状に！ 	野菜・海藻・果物など
クエン酸	疲れの原因になる乳酸の発生を抑える！ 	酢・柑橘類・梅干しなど

豚肉のしゃぶしゃぶらっきょうソース

【材料(4人分)】
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……240g
大根 ……200g
らっきょう ……8粒
A ぽん酢…大さじ2
らっきょう漬酢 ……大さじ2
しそ ……4枚
(付け合わせ)
キャベツ ……160g
レタス ……60g
ミニトマト ……4個

《作り方》

- ①大根はすりおろして水気をきる。
- ②らっきょうは粗みじんに切ってボウルに入れ、Aを加え、さらに①の大根もあわせておく。
- ③キャベツとレタスはせん切りにし合わせておく。
- ④豚肉は適当な大きさに切り、沸騰した湯でゆでてザルにあげ、熱いうちに②に漬ける。
- ⑤器にキャベツ、レタスを広げ、その上に④を漬け汁と一緒に盛り、せん切りにしたしそをのせ、ミニトマトを添える。



熱中症を予防する食事

気温が高くなると食欲も落ちやすくなるため、食事量が十分とれていないと体力や免疫力を維持できず、食事からとれる水分も不足します。暑い夏こそ一日三食！ ①主食、②主菜、③副菜を毎食、バランスよく組み合わせ、水分も適度に補給できるように食事に取り入れましょう。



熱中症はその日の体調が影響します！

- 体調が悪いと体温調節能力も低下し熱中症になりやすくなります。

- ◆食事が十分とれていないとき
- ◆寝不足のとき、二日酔いのとき
- ◆風邪気味など体調がすぐれないとき



このようなときは特に熱中症になりやすいため、炎天下の外出など無理をしないようにしましょう。

クールシェルター(涼み処)をご活用ください

公民館や図書館、観光施設など、熱中症の予防のために暑さを避ける場所を市内各所に設けています。暑い日は外で我慢しないで、「クールシェルター」をご利用ください。

このステッカーが目印です！



鳥取市内のクールシェルターを紹介しています！