

知って防ごう 熱中症

熱中症は予防できます。また、発症しても適切な応急処置で救命できます。熱中症に関する正しい知識を学び、熱中症予防に努めましょう。

【担当課】 青戸保健センター

熱中症を起こしやすいのは

- このようなときは要注意●
 - ▶気温・湿度が高い ▶風が弱い ▶日差しが強い
 - ▶急に暑くなった
 梅雨明けは特に気を付けましょう。
- このような方は要注意●
 - ▶寝不足や欠食などで体調の悪い方 ▶肥満の方
 - ▶暑さに慣れていない方 ▶病気の方 ▶乳幼児・高齢者

熱中症の症状と対応

重症度Ⅰ度

症状 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない
対応 水分と塩分を補給しましょう。

重症度Ⅱ度

症状 頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない
対応 涼しいところで足を高くして休み、水分と塩分を補給しましょう。自分で水分が取れない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

重症度Ⅲ度

症状 意識がない、痙攣、高熱、呼び掛けに対して反応がおかしい、まっすぐ歩けない
対応 すぐに救急車を呼びましょう。首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やしましょう。



熱中症予防のポイント

- ◆こまめに水分補給をする
のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。
心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。
- ◆暑さを避ける
風通しを良くして、直射日光をカーテンやすだれ、ブラインド、緑のカーテンなどで遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。



熱中症についての相談

▶健康ホットラインかつしか(電話相談)

- ☎03 - 3602 - 1244
- ▶青戸保健センター ☎03 - 3602 - 1284
- ▶新小岩保健センター ☎03 - 3696 - 3781
- ▶金町保健センター ☎03 - 3607 - 4141
- ▶水元保健センター ☎03 - 3627 - 1911

お家で簡単! 非常時にも役立つパッククッキング

パッククッキングとはポリ袋に食材、調味料を入れて湯せんで火を通す調理方法です。災害時などでも簡単に調理ができます。ひとつの鍋で同時に複数のメニューを調理することができ、水を節約できます。

【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

さば缶カレー

さば缶、大豆水煮、トマトジュースは備蓄食材として多めに保管し、普段の料理にも利用しましょう。



【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにする。カレールーは細かく刻む。
- ② 材料を全てポリ袋に入れる。
- ③ 口を軽くねじり、全体が合わさるようにもむ。
- ④ 材料が入った部分から空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ⑤ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら20分程度加熱して完成。

【材料】 2人分

- さば水煮缶 …… 1缶(190g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- 大豆水煮 …… 1/2袋(100g)
- トマトジュース …… 1/2本(100cc)
- カレールー …… 1.5片(30g)

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー326kcal、たんぱく質25.7g、脂質17.6g、炭水化物15.1g、食塩相当量2.6g

白米

無洗米でないお米でも研がずに調理できます。水の代わりに果物のジュースやお茶で炊くこともできます。

【材料】 おにぎり1個分

- 米 …… 60g
- 水 …… 90cc

【作り方】

- ① 米を研がないままポリ袋に入れ水を90cc加え30分程度つける。
- ② ①の袋の空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら30分程度加熱して炊き上がり。

【栄養成分表示】(おにぎり1個分)

エネルギー215kcal、たんぱく質3.7g、脂質0.5g、炭水化物46.6g、食塩相当量0g

キャベツとベーコンのポン酢和え

蒸し野菜が簡単にできます。茹でると流出しやすいビタミンをそのままとることができ、材料や味付けを変えればいろいろな野菜料理が楽しめます。



【作り方】

- ① キャベツは一口大の大きさ、ベーコンは1cm幅で切る。もやしは洗い、ざるにあげる。
- ② ポリ袋に①を入れ空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら15分程度加熱して完成。
- ④ 袋を開け、ポン酢とかつお節を加え全体を合わせ出来上がり。

【材料】 2人分

- キャベツ …… 100g
- もやし …… 50g
- ベーコン …… 1枚(20g)
- ポン酢 …… 小さじ2
- かつお節 …… 適量

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー62kcal、たんぱく質3.5g、脂質4.1g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.5g

蒸しパン

お好みの材料を入れたり、ココアや抹茶を入れたりしてアレンジを楽しむこともできます。



【作り方】

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、牛乳を加え合わせる。
- ② ホットケーキミックス粉を加え、口を軽くねじり全体が合わさるようによくもむ。
- ③ 材料が入った部分から空気を抜き、口を上へとねじっていき上の方で縛る。
- ④ 大きめの鍋に湯を沸かし、鍋底から気泡が出る状態(沸点)を保ちながら40分程度加熱して完成。

【材料】 4人分

- ホットケーキミックス粉 …… 150g
 - 牛乳 …… 1/2カップ
 - 卵 …… 1個
- ※牛乳や卵の量はミックス粉のメーカー分量に合わせてください。

【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー172kcal、たんぱく質3.8g、脂質2.4g、炭水化物29.2g、食塩相当量0.1g