

# ほっとネット



- 高齢者は熱中症に注意しましょう! ... 1 ページ
- 熱中症を予防して夏を乗り切ろう! ... 2 ページ
- 暑さ指数という言葉をご存じですか? ... 4 ページ
- きれい&気分のレシピ ..... 4 ページ下

令和 4 年 7 月 文京区福祉部高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

## 高齢者は**熱中症**に注意しましょう!

日差しも強くなり、汗ばむ日が増えてきましたね。この時期に注意したいのが熱中症です。水分は十分に取れていますか? 室温はチェックできていますか? 今回はそんな熱中症予防のポイントについてご紹介します。

### 1 そもそも熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が十分に働かなくなることで発症する症状の総称です。さらに、めまいや頭痛、ひどいときは意識障害、けいれん、高体温など様々な症状を引き起こします。

(参考：厚生労働省HP)

軽

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り



中

- 頭痛
- 吐き気
- 身体のだるさ



重

- 意識障害
- けいれん
- 高体温



## ② 熱中症を予防して夏を乗り切ろう！

どのような人が熱中症になりやすいかご存じですか？実は、熱中症で緊急搬送された方の約50%が65歳以上の高齢者だというデータがあります。  
(参考：東京消防庁)

これはのどの渇きや暑さを感じにくいという高齢者の特徴から、体内水分量の減少、身体機能の低下に気づかないためだと考えられます。

予防方法として、水分補給、温度調整、体力づくりの3点が重要です。



### 3-1 水分・塩分の補給



- 食事以外で一日あたり1,200mlを目標に取りましょう。  
(コップ6杯～7杯程度)
- のどの渇きを感じていなくても水分を取りましょう。  
(のどの渇きを感じた時には、すでに脱水が始まっていることが考えられます。)

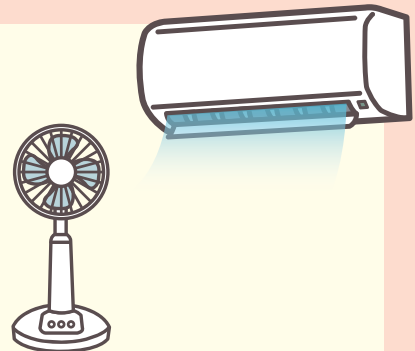
※持病がある方は、かかりつけ医の指示通りに水分を取りましょう。

また、汗には1ℓあたり約3gの塩分が含まれています。たくさん汗をかいたときには、経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう。水分だけではなく、塩分(ナトリウムなど)も補給すると効果的です。塩分タブレットも活用しましょう。

### 3-2 部屋の温度調整

「部屋の中だから大丈夫」その思い込みが最も危険です。室内にいるときに熱中症で倒れる人も少なくありません。以下の項目をチェックしてみましょう。

- 部屋に温度計を設置している。
- 室温は28度を超えないようにしている。
- 扇風機やエアコンを使用している。
- カーテンやすだれで直射日光を防いでいる。
- エアコン使用中も適宜換気をしている。
- 手の届くところに飲み物を置いている。



6つすべてにチェックが入らなかった方は、室内熱中症をおこす可能性があります。日ごろからチェックを怠らないようにしましょう。

### 3-3

## 栄養バランスの良い食事と体力づくり

栄養バランスの取れた食事と適度な運動で予防効果を高めましょう。4ページで紹介しているレシピのほか、お家でできる簡単なストレッチ、運動について文京区の公式YouTubeチャンネルでも紹介しています。ぜひご覧ください。



### 文京区公式YouTubeチャンネル

#### ①お家でストレッチ

(<https://www.youtube.com/watch?v=hxJUmdRy1Ys>)



#### ②お家でコアトレーニング

([https://www.youtube.com/watch?v=k5s6\\_7dx8PM0s](https://www.youtube.com/watch?v=k5s6_7dx8PM0s))



## マスクについて

マスクはウイルス感染予防に効果的ですが、体内に熱をため込む恐れがあります。**屋外で人との距離が2 m以上保てる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを外すようにしましょう。**また、マスク着用時は激しい運動を控え、こまめに水分補給をし、休息をとるなどして十分に注意しましょう。



### 高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室★	03(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚★	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士★	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込★	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※管轄の高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

#### 高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター

# 暑さ指数 (WBGT) という言葉をご存じですか？

暑さ指数WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) とは、熱中症の危険度を判断する数値です。人体の熱収支 (熱のバランス) に影響を与える「気温」、「湿度」、「ぶくしやねつ輻射熱 (地面や建物・体から出る熱)」の3つを取り入れた指標です。この指標が28℃以上になると熱中症になる人が急増するため注意が必要です。

「環境省熱中症予防情報サイト」 (<https://www.wbgt.env.go.jp>) では暑さ指標 (WBGT) を公表していますので、ぜひご活用ください。



温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
<b>危険</b> (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>嚴重警戒</b> (28~31℃) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> (25~28℃) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
<b>注意</b> (25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※1は28℃以上31℃未満、※2は25℃以上28℃未満を示します。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013) より

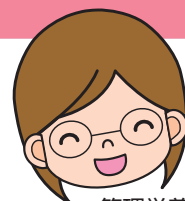
## きれい&元気のレシピ vol.35

# 熱中症予防に食事から水分を

水分補給といわれるとお茶などの飲み物を思い浮かべますが、喉の渴きを感じにくいと忘れて、飲むのがおっくうになったりします。そんな時には食事に汁物を入れてみましょう。汁物は塩分もあるので具たくさんにして減塩を。

今回のレシピは火を使わず暑い夏でもさっぱり食べられる冷や汁です。なんと！主食・主菜・副菜がそろっています。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。



管理栄養士



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

文京区 [ハピベジ](http://happyyasai.org/) で検索してみてください。

<http://happyyasai.org/>



今回紹介したような野菜がとれるスープを集めた、野菜のうちレシピの特設ページもありますので、ご覧ください。

<https://happyyasai.org/festa2021/soup-recipe.html>



## サバ缶の冷や汁

### ◆材料 (2人分)

- さばみそ煮缶詰 中1缶
- みそ 小さじ2
- 冷水 (またはだし汁) 2カップ
- 白ごま 大さじ1
- 木綿豆腐 1/2丁
- きゅうり 1本
- ねぎ 10cm
- 大葉 5枚
- みょうが 2個
- ご飯 茶碗2杯分

### ◆作り方

- ① きゅうりは薄切りにする。ねぎ、青じそ、みょうがは千切りにする。
- ② さば缶詰は、さばの身をざっとほぐす。缶汁はとっておく。
- ③ 豆腐はペーパーに包んで水気を取り、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ボウルにみそを入れ、さば缶汁、冷水を少しずつ加えて溶きのばす。
- ⑤ ④にさば、豆腐、きゅうり、ごまを入れて合わせる。ご飯にかけ、薬味をのせる。



### ここがポイント

- 缶汁の味をみて、缶汁とみその量を調整してください。(缶汁の甘さが気になる場合は半量で様子を見ましょう)
- ご飯だけでなく、そうめんにかけるのもおすすめです。