

特別編 熱中症対策特集

8月の非常食情報は、特別編として過去に掲載したマンガを厳選して掲載いたします。

今回は「熱中症対策特集」!

2019年に熱中症で救急搬送された人は7万人でした。今年は梅雨が長引いたせいか減少傾向ですが、マスクを装着しなければならないので熱中症のリスク上昇が懸念されます。



書籍「早わかり防災マニュアル」

日本出版制作センターから好評発売中!

- B6変形判・236頁
- 定価：本体1,650円(税込)

日本出版制作センターの書籍販売サイトもどうぞご利用ください!

<https://www.center-net.jp/sales>

塩分とりすぎ?

缶詰の魚ってけっこうしょっぱいなあ
はいはい、さえないわ...
2,3日は大丈夫かな?

カップラーメンと一緒に食べると塩分とりすぎだよな
災害時はストレスで血圧が上がりますので、高血圧が心配な人は減塩タイプの非常食を用意するのがひとつの手です

確かに非常食の中には塩分が多いものがあるので注意が必要です
被災地って、あんなに暑い...

逆に缶詰やビスケットなど甘いものはばかりだと夏は塩分が足りなくなるおそれもあります
あー熱中症かー!
備蓄してるものももう少し見直してみようね

梅雨明けには要注意!

もうすぐ梅雨明けだね~
テストも終わったし遊びに行こうよ!
近頃、夏休み

思いっきり遊ぶのもいいけれど...梅雨明けは体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです
涼しい服装や帽子・日傘など準備は万全にね!

そういわれると行列に並ぶのとかちょっと怖いね
涼しい所とか早く休憩できる所にする?
寝不足とか体調悪いときも要注意ですよー

手作りもできる!経口補水液

経口補水液って味が苦手なんだよな~
熱中症予防なんだから全部飲みなさい

清涼飲料と違って脱水症状のための飲み物なので、ちょっと飲みにくいんですね
一気にぐくぐく飲むよりも、少しずつ飲む方が効果的ですよ

水 1ℓ
塩 小さじ1/2~1
砂糖 大さじ2~4
好みにクエン酸、レモン汁など

手作りもできます好みの味で作るのもいいですね
あんなに暑いよ!

この方が安上がりね糖質少なめにできますし...

アルコール・カフェインは×!

あ〜あついなあ
でもビール飲むために水分はガマンだ
汗をかいたあとにアルコールはダメ!アルコールは利尿作用があるので、よけいに水分が出て行ってしまいます

お母さん1人でもちゃんと水分とってね!
飲んでるよ
お茶

カフェインを含むお茶やコーヒーも利尿作用があるので×!カフェインのない麦茶やハーブティーならOKです

夏にアルコールやカフェイン入りの飲み物を飲むときにはできるだけ空調のきいた室内でのむこと!
飲んだ後もアルコール・カフェイン以外の水分を摂るようにしましょう
とくにアルコールは体調の変化に気づきにくくなるので長時間飲むのは注意です!

脱水症状に気をつけよう

今年の夏は熱中症になる人多いみたいだね
スポーツや屋外での作業で汗を大量にかいていなくても熱中症になることがあるので注意が必要です

夜とかプールとかエアコンのついた室内でも危険って聞いたよ
予防は涼しい場所のほかに脱水症状に対する対策も必要なんです

水分と塩分を摂るのがいいってこと?
そうです 基本的ですがのどがかわいていなくても水分補給すること!
体温上昇、発汗、脱水症、体温上昇、熱中症
脱水症状になると汗がかけなくなり体温が上昇します

下痢や嘔吐の後や食事の量が少なかったときなどは特に注意して下さい

暑さ指数(WBGT)

毎日暑いなー
明日は今日より気温は低いってさ
って今日より涼しいのか暑いのかどっちなんだよー

でも湿度は高いからむしろ暑いみたいだ
気温のほかに湿度、日射・ふく射熱を取り入れた指標です

.....と思っている人は暑さ指数(WBGT)を参考にしましょう
ふく射熱ってなに?
地面とか建物から出る熱のこと!

WBGTが28℃を超えると熱中症患者が増えるのでとくに注意です
環境省がホームページで公開しているほかメール配信サービスもあります

暑さ指数は明日の方が高い
湿度って重要なんだ