

【活動のご報告】

ヤクルト健康教室「熱中症にご注意！」

2025年6月13日（金）、名古屋ヤクルトの管理栄養士の方に来ていただいて、健康教室「熱中症にご注意！」を、大口北防災センターにて開催しました。14人ほどの参加がありました。

年々猛暑日の日数が増え、去年は9万人を超える人が熱中症の疑いで救急搬送されました。危機感もあり、だいぶ熱中症対策も取られるようになってきています。30年ほど前には、25℃超で暑いと言い、エアコンがなくても快適に過ごせる日が多かったのを覚えています。いまとは隔世の感があります。

改めて、熱中症とは「高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称」のことです。体温の上昇、めまい、大量の発汗、おう吐、ひどい場合には意識障害も起こります。

高齢者の方は特に注意が必要です。なぜかという、加齢とともに、①体の中の水分の割合が少なくなり、②暑さやのどの渇きを感じにくくなり、③暑さに対する調節機能が下がってきているからです。

熱中症対策としては、①こまめな水分補給、②暑さを避ける（冷房の活用、28℃以下を保つ）、③日頃の健康管理（体温測定や無理をしないなど）、が大切とされて

ますが、一度に身体は200ミリリットル程度しか吸収できないのだそうです。できれば30分おきにコップ半分程度の水分補給をし、特に朝目覚めたときと入浴後、就寝前には必ず水分を取ることがおすすめです。

お話の後には、骨健康度の測定と、ヤクルトさんなのでヤクルト新商品の試飲もありました。お話を聞いてのどが渇いていたみなさんは、おいしそうに飲まれていました。

文責・事務員 水野

