江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第１２７号
令和４年７月１日

これからの時期こまめな水分補給等で熱中症には十分気を付けてください。

熱中症クイズで知識を深めよう！！

第１問　熱中症予防のために水分以外にもう１つ摂取すべきものがあります。
それはなんでしょうか？
１，糖 分　　２，塩 分　　３，油 分

第２問　水分補給にあまり適さない飲み物はなんでしょうか？
1,麦茶　　2,スポーツドリンク　　3,アイスコーヒー

第３問　熱中症の発生が最も多い場所はどこでしょうか？
１，道 路　　２，自 宅　　３，職 場

第４問　最も熱中症になりやすいのはどの年齢層でしょうか？
1,少年(7～17 歳)　2,青年(18～64 歳)　3,高齢者(65 歳以上)

答 え と 解 説

第１問　**2,塩分**　熱中症予防のためには、水分だけでなく塩分補給が必要です。
汗をかくと体内の水分が失われるだけでなく、塩分やミネラルも同時に失っています。
その状態で水分だけを補給すると、血液中の塩分・ミネラル濃度が低下し、
余計に熱中症の症状を引き起こしてしまう可能性があります。

第２問　**3,アイスコーヒー**　コーヒーや紅茶、お酒には利尿作用があるため、飲んだ直後は
喉が潤ったとしても、飲み過ぎることで逆に脱水症状を起こしやすくなります。
スポーツドリンクには糖分・塩分が含まれており、飲みすぎは良くありません。

第３問　**2,自宅**　令和２年の熱中症の約４３％は自宅で発生したものであり、
自宅は毎年最も熱中症の発生が多い場所となっています。暑いのにエアコンを
使わなかったり、水分を十分に摂取していないと熱中症になってしまいます。

第４問　**3,高齢者(65 歳以上)**　高齢者は若い頃と比べ、体温調節機能が低下していること
体の水分量が減っていることから熱中症にかかりやすい年齢層であると言えます。
「エアコンの風が苦手だから」と暑いのを我慢してしまう人が多いことも熱中症の
増加に拍車をかけています。こまめな水分補給など意識的に行いましょう。

「地域のお茶の間」(午後は無し)
７月２２日（金）
江戸川コミュニティ会館
午前１０時から１２時
「折り紙“ピエロ人形”」

「男のいこい」
７月７日（木）
なごみの家　瑞江
９時３０分から１１時３０分
将棋・囲碁・麻雀・オセロ

皆様のご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊事務所
江戸川区江戸川 1-11-3（社会福祉法人　江東園となり）
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

＜連絡先＞
代表　伊久美　明