

令和8年6月9日

令和8年度 健康づくり講座

暑さに負けない体づくり ～食べて、動いて、熱中症予防～



加古川市食育マスコットキャラクター
「もぐピー」

加古川市 市民健康課



熱中症とは？

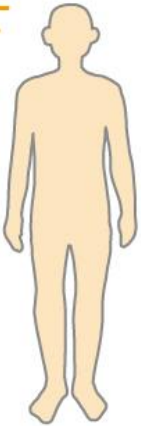
高温多湿の環境で体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなることによって、様々な症状がみられる状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

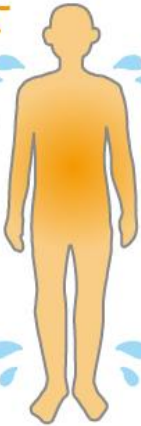
熱中症発生のメカニズム

平常時

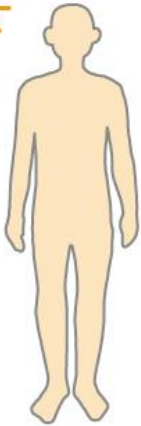
蒸し暑い中で
運動や仕事をしていると、
体内で熱が発生



気化や熱放散で、
適切に体温が調節されると…

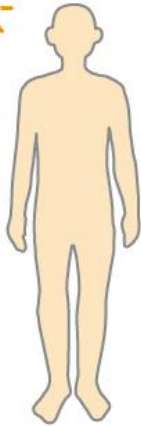


体外にうまく熱を捨て、
通常状態に

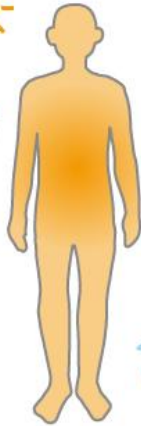


異常時

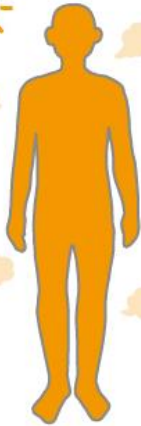
蒸し暑い中で
運動や仕事をしていると、
体内で熱が発生



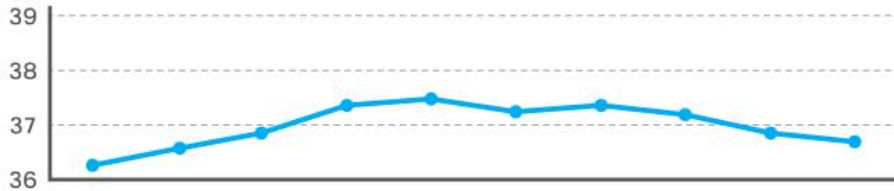
体外にうまく熱を
捨てられず、体に熱が
たまってしまうと…



熱中症

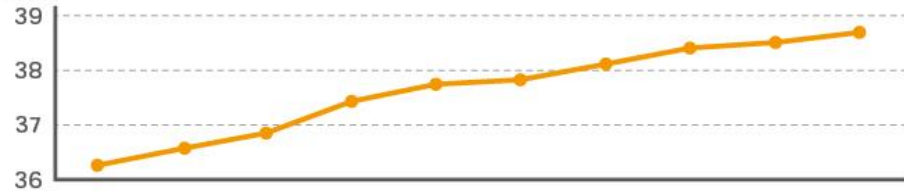


体温(℃)



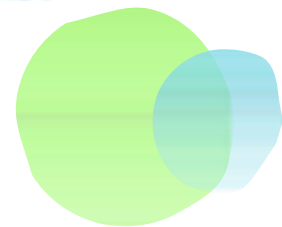
体温上昇のイメージ

体温(℃)



体温上昇のイメージ

熱中症の症状(軽度)



めまい・失神

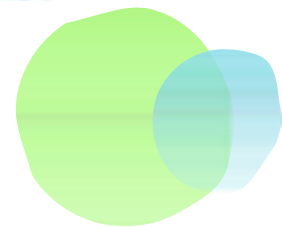


筋肉の硬直



大量の発汗

熱中症の症状(中等度)



頭痛

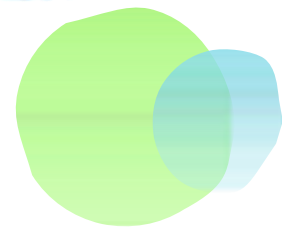


吐き気・嘔吐



倦怠感・虚脱感

熱中症の症状(重度)



運動障害



意識障害・けいれん



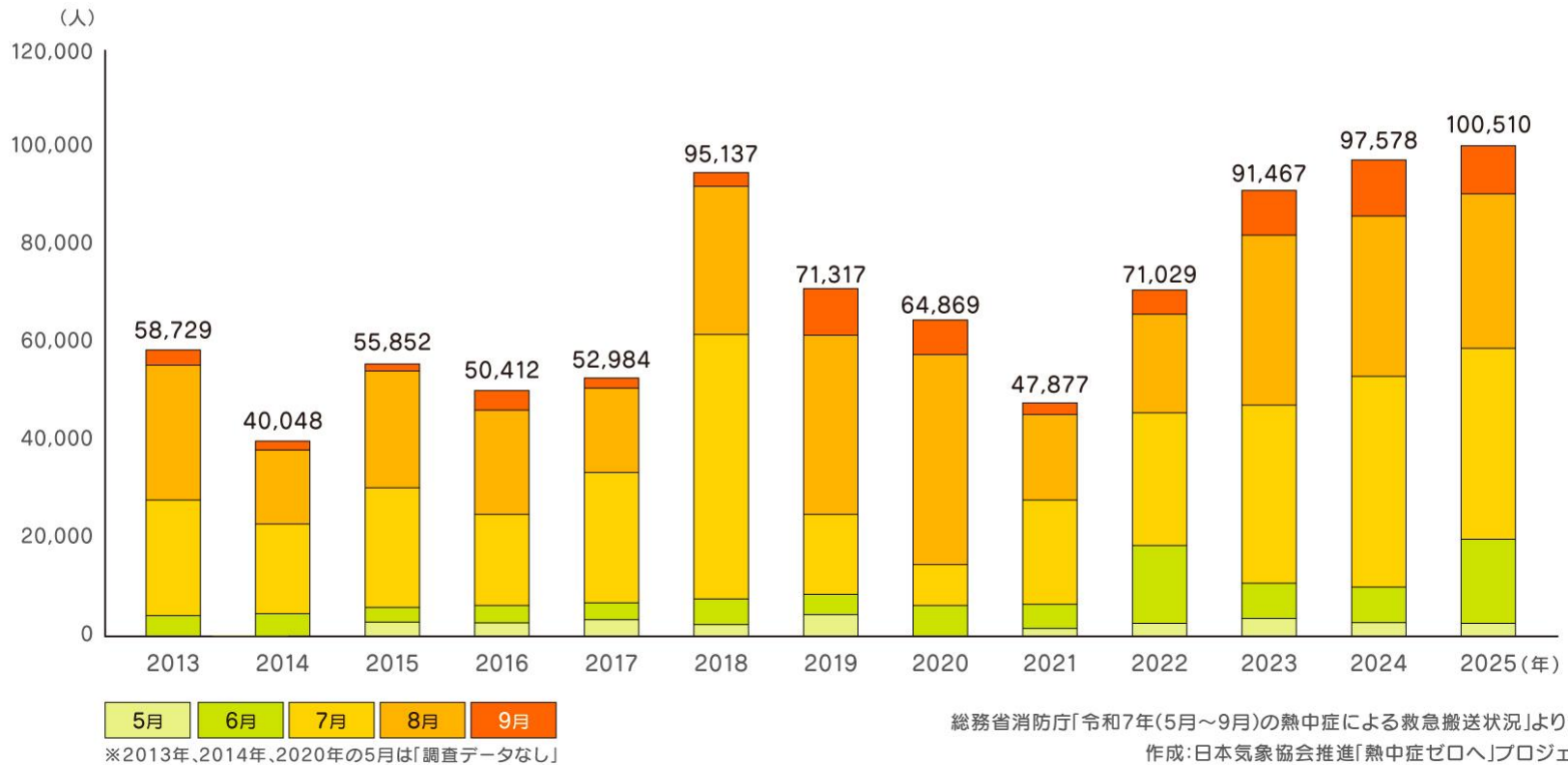
高い体温

ねっちゅうしょう

きゅうきゅうはん そうしゃすう

ねん

熱中症による救急搬送者数(2013-2025年)



2025年の救急搬送者数について

- ・2008年調査開始以降、初の10万人台。
- ・年齢別では全体の約6割が高齢者。場所別では全体の約4割が自宅。

ねっちゅうしょう

ひと

こうどう

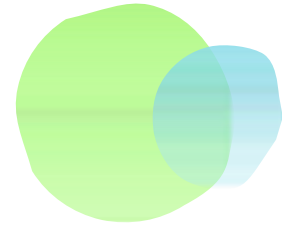
熱中症になりやすい人(からだ・行動)

- 脱水状態にある人
- 高齢者・乳幼児
- からだに障害のある人
- 肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

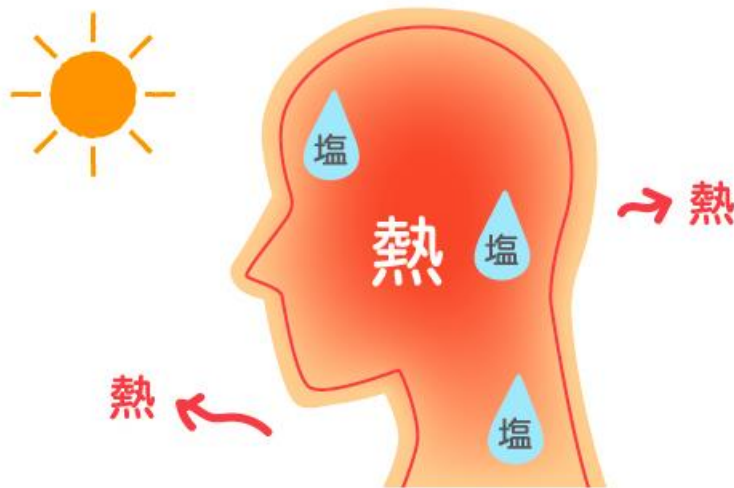


【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化(しょねつじゅんか)



暑熱順化できていない時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング ジョギング

運動目安 運動目安

30分 15分

頻度目安

週5回



サイクリング

運動目安

30分

頻度目安

週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安

30分

頻度目安

週5回～毎日

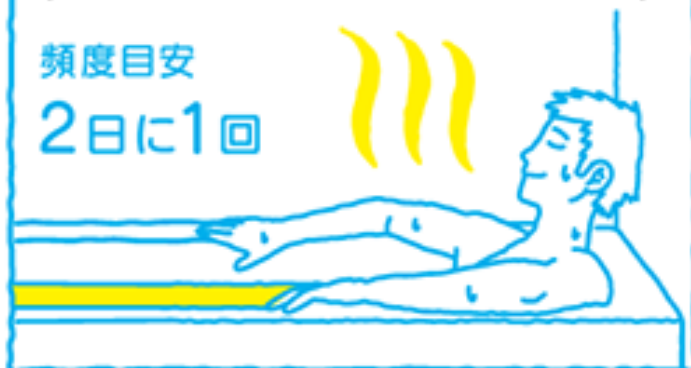


入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安

2日に1回

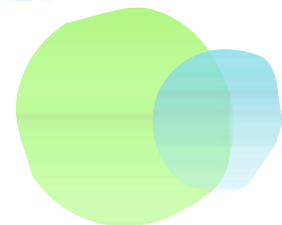


※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

熱中症に特に注意が必要な時期



暑熱順化チェックリスト



1.入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0

2.運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0

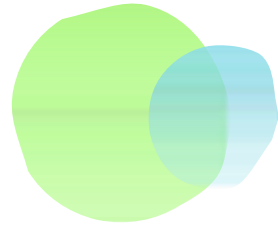
3.その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての点数を合計して

- 7～9点……暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！
- 4～6点……複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！
- 3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。
- 1～2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！
- 0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

合計点数

熱中症の予防と対策



①体づくり

- ・適度な運動、適切な食事、十分な睡眠の確保



②暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・外出時は日傘や帽子を着用
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

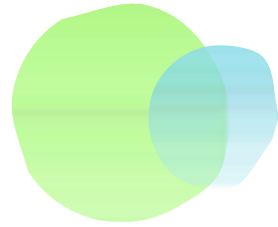


③こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給



夏の運動のポイント

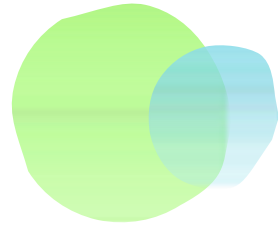


①**早朝や夕方など涼しい時間帯**に運動を行う。
(もしくは室内など、涼しい環境下)

②**こまめな水分補給**
のどが渴く前に水分補給を計画的に行う。

③**体調管理をしっかりと**
(体調が悪い時は無理をしない。負荷を減らすなど)

実践時のポイント



①呼吸を止めないこと

②反動はつけないこと

③無理のない範囲で行うこと
(少し息が切れる程度の強度が望ましいです)



自宅でできる！簡単ストレッチ＆筋トレ(例)

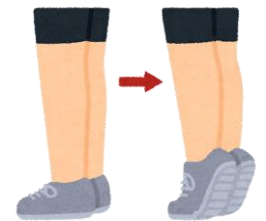
- ・ 肩のストレッチ
- ・ 腰回し
- ・ スクワット
- ・ つま先立ち

など

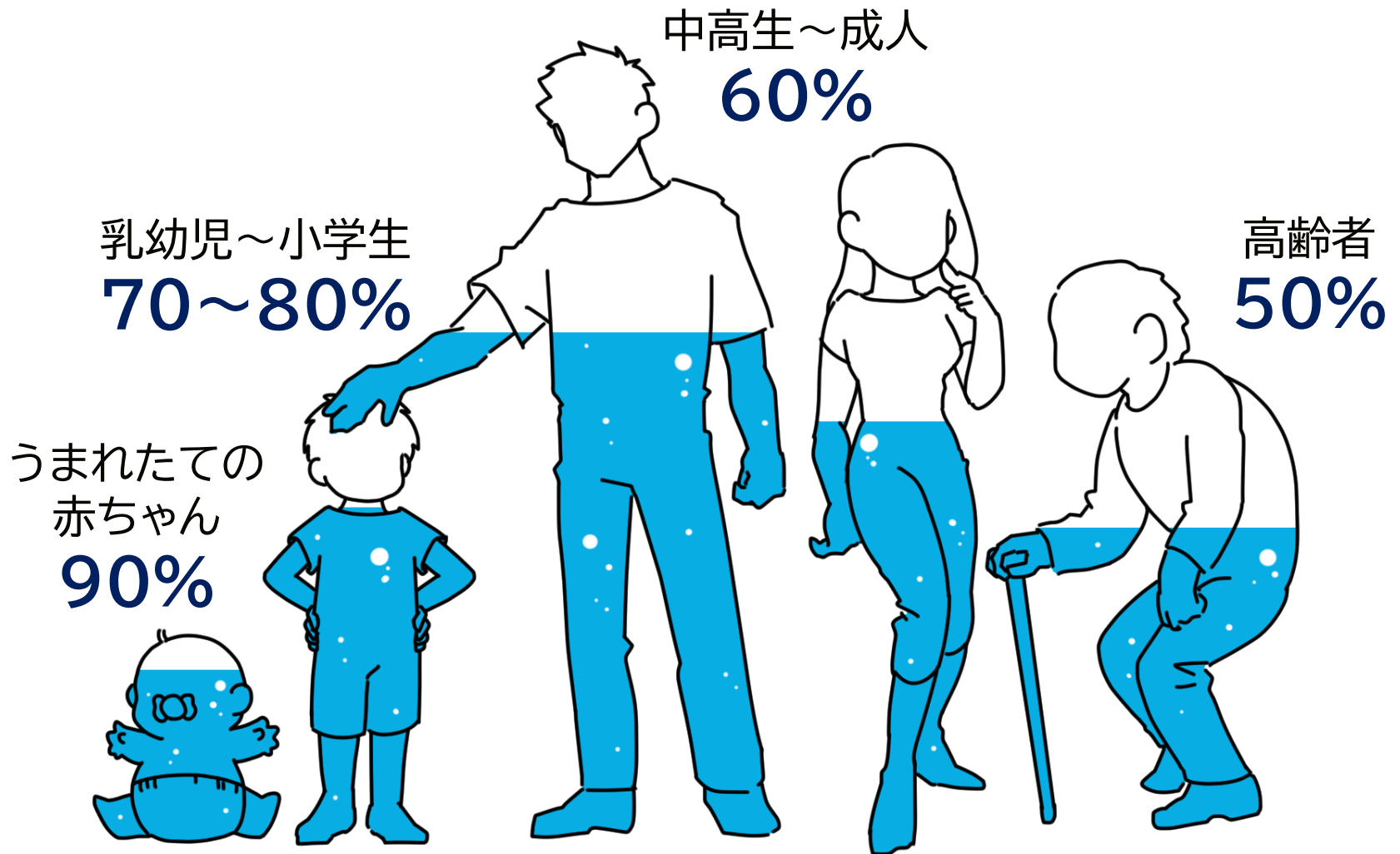
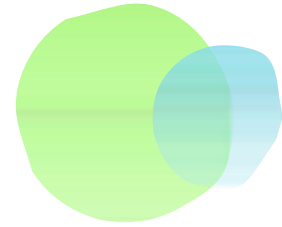


<回数・時間の目安(例)>

- ・筋トレ:4秒(上げる・下げるなどの各動作すべて4秒間)を10回程度
- ・ストレッチ:目安は30秒

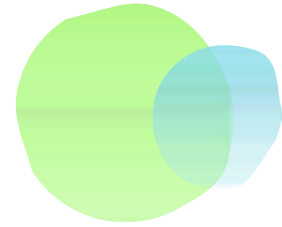


体液の割合



たった
それ
だけで?!

水分を20%失うと 死亡の恐れ



5%
失うと



脱水症状や
熱中症などの
症状が
現れます。

体重50kgの場合

2.5kg

10%
失うと



筋肉の痙攣、
循環不全
などが
おこります。

5.0kg

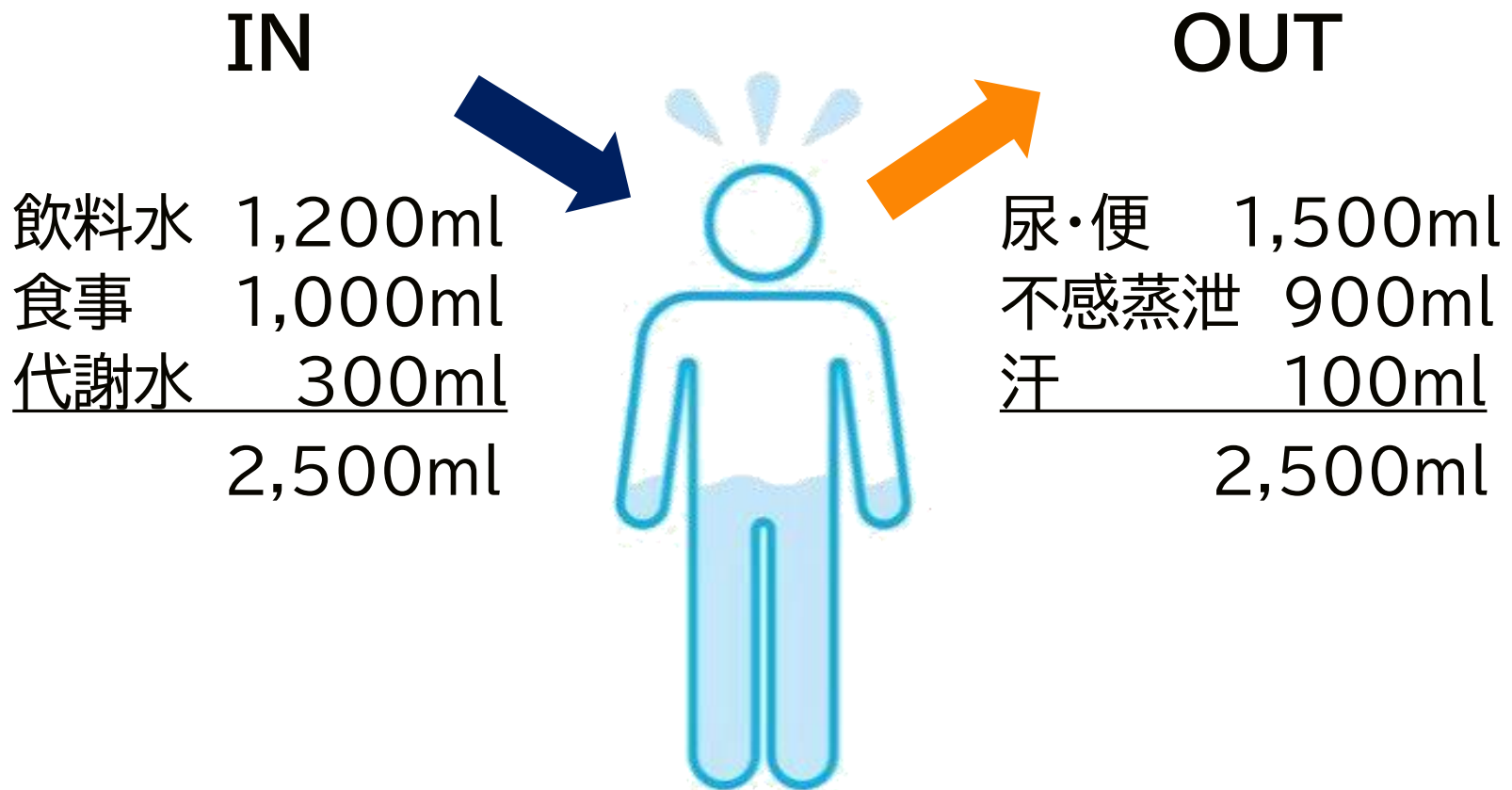
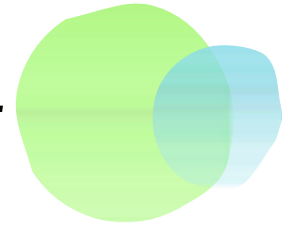
20%
失うと



死に
至ります。

10.0kg

1日に出入りする水の量は2,500ml



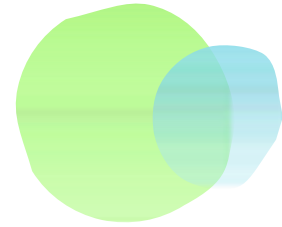
自分で時間を決めて「ちょこちょこ飲み」対策

喉の渇きを感じたときは遅い！目安は1.5L



提供: 大塚製薬株式会社

水分補給の種類



- 日常の水分補給(デスクワークや軽い運動)
水、麦茶(ノンカフェイン)
- 激しい運動・大量の汗をかく時
水、麦茶にスポーツドリンクを追加
- 脱水症状・熱中症が疑われる時
経口補水液

スポーツドリンクと経口補水液の違い



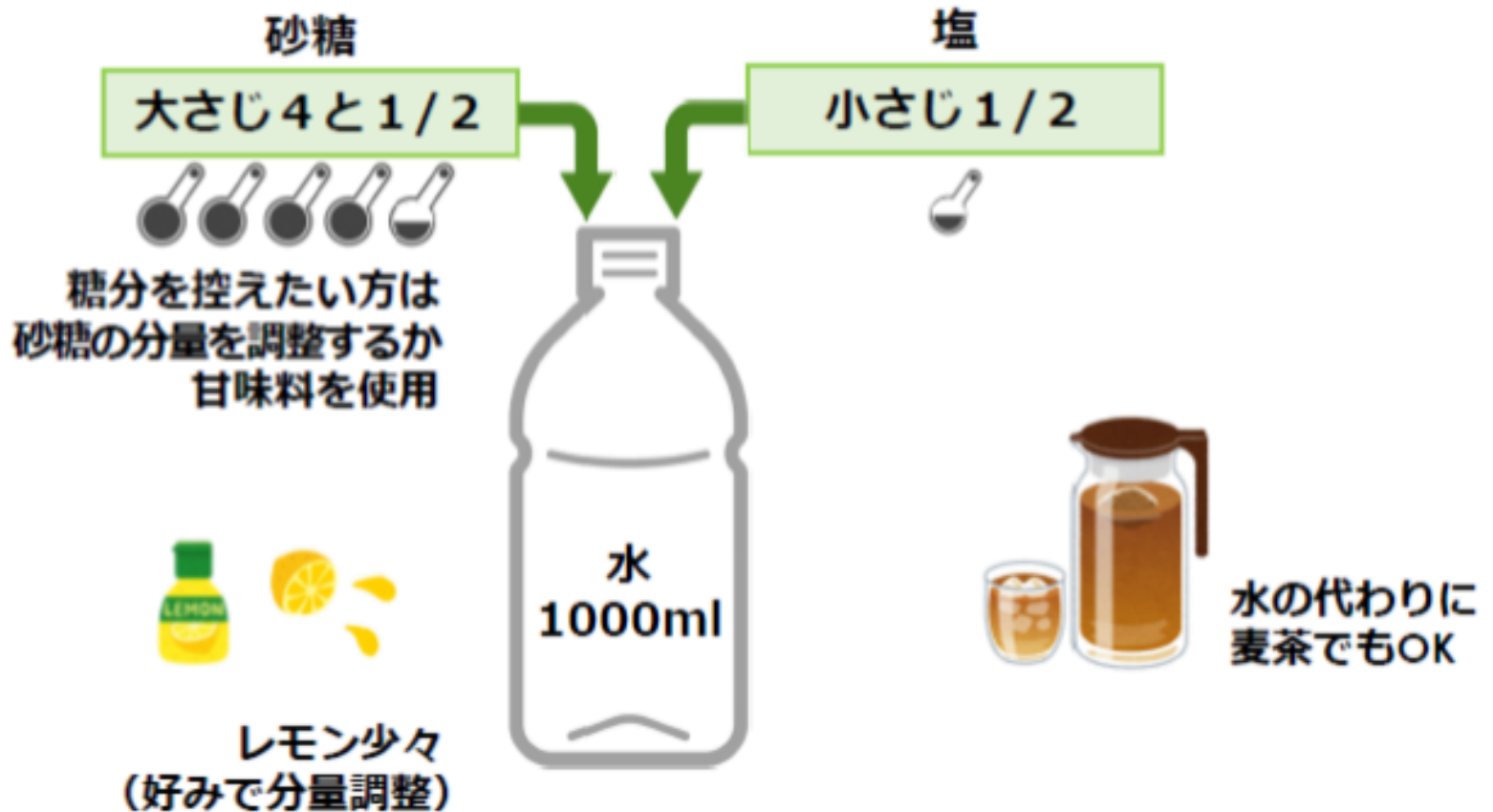
- 水分や糖分、ミネラルを効率良く補給することを目的とした**予防飲料**
- **等張液(アイソトニック飲料)**体液とほぼ同じ浸透圧
→運動前の糖分・水分補給
- **低張液(ハイポトニック飲料)**体液より低い浸透圧
→運動中、運動後の水分・ミネラル補給



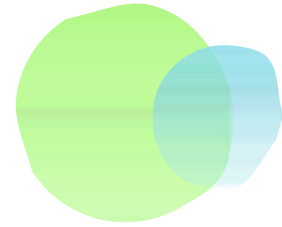
- 経口補水液は**病者用飲料**
- ナトリウム(塩分)・カリウムは3～4倍
- ナトリウム・水分の吸収速度を速めるために、糖分の添加量を少なく調整

熱中症予防ドリンクの作り方

⚠️ 作った日に飲み切る



ペットボトル症候群って？



スポーツドリンク、炭酸飲料、エナジードリンクなど
糖分を多く含んだ飲料を多飲



血糖値が急上昇し、インスリンが不足
ブドウ糖をエネルギー源にできなくなる

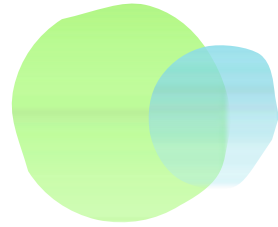


脂肪を分解してエネルギー生産、ケトン体増加



喉の渇き、多尿、倦怠感、嘔吐、腹痛

普段の水分補給



- ×× アルコール

- × カフェイン含有茶(緑茶・ほうじ茶・紅茶等)
コーヒー、清涼飲料水

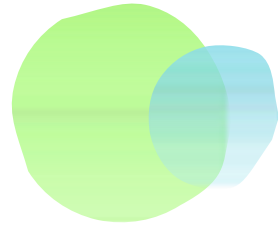
- 水、ノンカフェイン茶(麦茶、ハーブティー等)
牛乳、豆乳、(食事)

熱中症予防の食事

- 冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎを控える
- 朝食を抜かず、3食バランスよく



ミネラルバランスが大事



● ナトリウム

体内の水分と塩分のバランスを調節する。
適度に摂取しないと、水分が体内に吸収されにくくなり、
水分を体内に留めにくくなる。

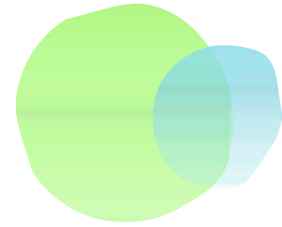
● カリウム

尿を出しやすくする作用があり、尿と共に体内の熱も排出
されるため、体温を下げる。
余分なナトリウムを排出する。

● マグネシウム

ナトリウムとカリウムのバランスを整える。汗と尿で失われ
やすい。

食品に含まれるミネラル



● ナトリウム

汁物、漬物、塩蔵品、加工品、調味料

● カリウム

野菜(ブロッコリー、ほうれん草、きゅうり、トマト)

果物(バナナ、アボカド、スイカ)

芋類(じゃが芋、さつまいも)

大豆製品(納豆、枝豆)

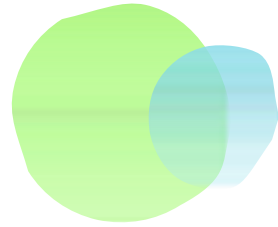
● マグネシウム

大豆製品

海藻類(わかめ、ひじき、昆布)

種実類(アーモンド、カシューナッツ、ごま)

夏に摂りたいビタミンB1



糖質が多い



夏においしい食べ物
アイス、かき氷、麺類、ビール
(糖質が多い食べ物)

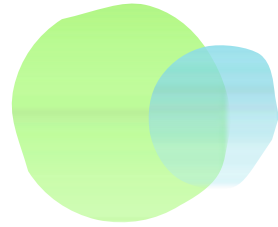


糖質をエネルギーに変えるために
ビタミンB1が必要



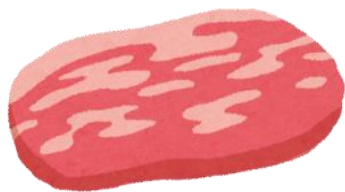
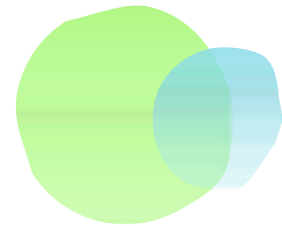
不足すると全身疲労感(夏バテ)

ビタミンB1って？



- 体内で作れない、水溶性ビタミン
⇒汗で失うため、夏場は不足しやすい。
- 糖質を分解してエネルギーに変換するために必要な酵素を助ける。
- 不足すると乳酸(疲労物資)が溜まる。

ビタミンB1が多く含まれる食品



・豚肉(特にヒレ肉やもも肉)

・魚介類(特にうなぎ)

・大豆、納豆、枝豆

・ナッツ類

・玄米

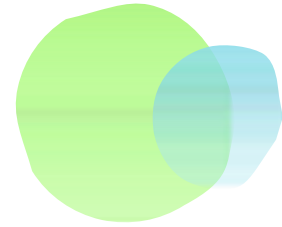


⇒アリシンと一緒に摂ると吸収率UP

※ニンニクや玉ねぎなどのユリ科の野菜に含まれる強い香り成分

※通常の食事で過剰摂取することはありません

夏に摂りたいたんぱく質



たんぱく質
が少ない

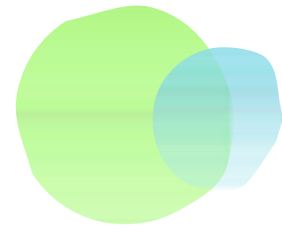


夏においしい食べ物
アイス、かき氷、麺類、ビール
(たんぱく質が少ない食べ物)

↓
アルブミンが減少

↓
水分が血管外へ漏れ出し、
体温調節がうまくできない

たんぱく質を摂るために



サラダチキン(1パック110g)
たんぱく質 約20g



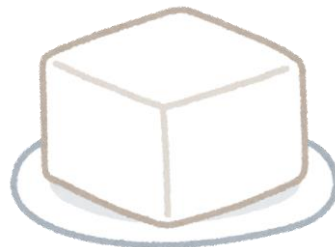
冷しゃぶ(ロース100g)
たんぱく質 約20g

ツナ缶(70g)
たんぱく質 約17g



温泉卵(1個)
たんぱく質 6.3g

納豆(1パック50g)
たんぱく質 8.3g



冷奴(100g)
たんぱく質 5.3g

枝豆(20粒)
たんぱく質 2.3g



バニラアイス(140ml)
たんぱく質 4.3g

1日に必要なたんぱく質の量

(例)体重60kgの場合

日常で運動の頻度が少ない人

体重1kgあたり0.8~1.0g

(例) $0.8 \sim 1.0 \times 60 = 48 \sim 60\text{g}$

運動や筋トレの習慣がある人

体重1kgあたり1.2~2.0g

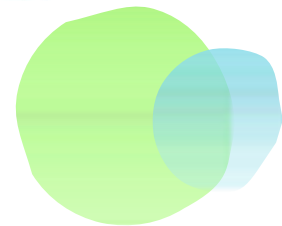
(例) $1.2 \sim 2.0 \times 60 = 72 \sim 120\text{g}$

70歳以上の高齢者

体重1kgあたり1.0~1.2g

(例) $1.0 \sim 1.2 \times 60 = 60 \sim 72\text{g}$

火を使わない朝ごはん

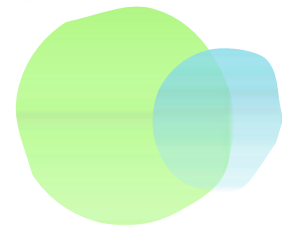


サラダチキンとトマトの 冷や茶漬けorトースト

- ① サラダチキンをほぐす
- ② トマトをカット(面倒な場合はプチトマトを添えよう!)
- ③ ①、②、塩昆布をトッピング
- ④ ごはんの場合: ①、②、塩昆布を盛り付け、冷たい緑茶かほうじ茶を注ぐ
食パンの場合: ①、②、塩昆布を盛り付け、トースターで焼く



火を使わない朝ごはん



さば缶と梅肉の のっけ丼orトースト

- ① レタスを食べやすくちぎる(大葉でもOK)
- ② さば缶(水煮)の水気を切ってほぐす
- ③ ②に梅肉、ごま、マヨネーズを和える
- ④ ご飯の場合:①、③を盛り付ける
食パンの場合:①、③を盛り付け、トースターで焼く

