

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.84

令和7年
7月

熱中症から命を守るために

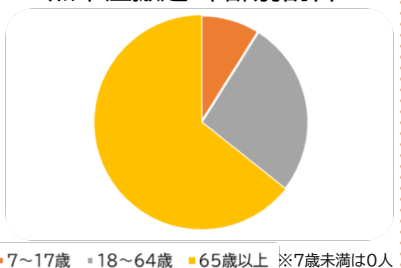
佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。全国で熱中症にかかる人が急増する季節、今年は特に猛暑日の数が増える見込みで、警戒が必要です。下は今年6月1～22日、佐賀広域消防局管内のデータです。熱中症で搬送される人は気温の上昇と共に多くなり、65歳以上が6割以上を占めていました。

熱中症とは、高温多湿の中、発汗による体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもった状態。頭痛、吐き気、失神、倦怠感、虚脱感を伴い、時には死につながるケースもあり、予防が大切です。まずは屋外、屋内ともに暑さを避け、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給を心がけます。炎天下の農作業、庭仕事などはできるだけ避けたいものですが、どうしてもの場合は、一人ではなく、誰かと一緒に。急に具合が悪くなったとき、自分一人では思うように動けないから、大変危険です。鎌田先生は、「熱中症予防には日頃から筋肉をつけておくことも大事。筋肉の保水力が身を守る」と力説なさっています。十分な睡眠や三度の食事からの栄養も、熱中症を遠ざける大きな要素です。



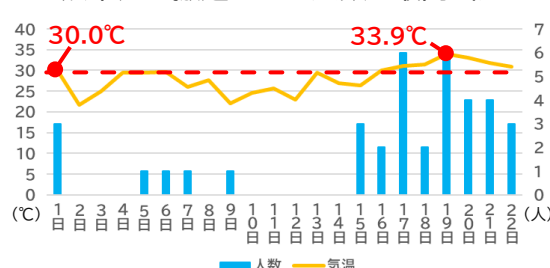
佐賀県

熱中症搬送 年齢別割合



佐賀広域消防局発表 令和7年6月1日～22日のデータ

熱中症で搬送された人数と最高気温



「まちなかライブラリー 鎌田文庫」は鎌田先生のお宅の本棚から寄贈された本も読めます。この夏はクーリングシェルターとしての利用も。(9時～18時 日曜休)

もし熱中症になったら…

- 日かげ、涼しい場所に移動
 - 水分補給(水が飲めるなら)
 - 首まわり、わきの下、脚のつけ根を冷やす(ぬれタオル、保冷剤、冷感タオル、氷のう…)
 - 衣服をゆるめる
- 「映像で情報を伝える新しい119番通報」も知っておくときっと助かります。「Live119」で検索してください。



佐賀市の「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」に溝上薬局19店舗および「あい菜食堂」「鎌田文庫」が登録されており、涼み処として利用できます(利用時間は各店舗、施設の利用時間内)。気温が著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害の恐れがある場合、発せられる熱中症特別警戒アラート。「暑さ指数」という言葉が天気予報などで使われることがありますが、その指数が35を超えることが予測される場合、前日の14時頃、発表されます。

鎌田先生、佐賀大学医学部附属病院の原なぎさ先生、ミズの管理栄養士、塾生のみなさんが集まって作ったごはんとおかずです。左上から時計まわりに、サバ缶しょうが煮、切り干し大根とトマトのヨーグルトサラダ、ごちそうみそ汁、高オレイン酸大豆ごはん。



こちらの紙面に関するお問い合わせ、
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
☎0120-22-7911(平日 9:00～17:00)
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)