



# 健康だより

突然ですが

## 「熱中症」クイズ!

夏に向けて注意したい「熱中症」

今回は知っているようで知らない熱中症のあれこれについて、クイズ形式でお伝えしようと思います!

### Q1

昨年熱中症で病院へ搬送された人数は?

A: 約50,000人  
B: 約5,000人



**答:A** 2015年の搬送者はなんと55852人! ちなみに6年前の2009年は約1万人でした。この数年で急激に増えていることが分かります。  
※夏期(7-9月統計)消防庁調べ

### Q2

熱中症になりにくい身体を作るのはどっち?



A: スポーツドリンク

B: 牛乳

**答:B**

運動をした後に牛乳を飲むと血液量が増え、その結果汗をかきやすくなり体の外に熱を逃がしやすくなります。  
※汗を多くかいた脱水状態の時にはスポーツドリンク等での水分補給が効果的です。

### Q3

ビールは水分補給になる?

A: YES B: NO

**答:B** アルコールは利尿作用があり、体内の水分を排出し易くなり、逆効果です。

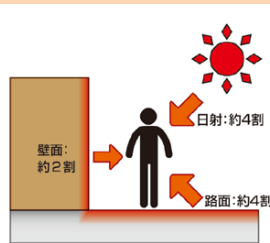
### Q4

炎天下の屋外では日差しによる熱と地面、壁からの熱、どちらが大きい?

A: 日差し B: 地面+壁

**答:B**

下図のとおり、炎天下で受ける熱の約6割は路面や壁面からの熱です。なるべく日陰を選ぶようにしましょう。



※環境省「熱中症予防情報サイト」より

### Q6

熱中症予防のための正しい帽子のかぶり方はどっち?

A: 常にかぶっておく  
B: 時々脱いで換気をする

**答:B** 帽子は日除け効果があるので良いと考えられていますが、長時間かぶり続けると帽子の内側に熱がこもり、体温が下がらずに熱中症になりやすくなります。  
日陰では時々脱いで換気をしましょう。

### Q7

身体を冷やす効果が高いのはどっち?



A: 首の後ろ B: 首の横

**答:B** 首の横には大きな頸動脈が通っており、そこを冷やすと脳の効果的な冷却につながります。

### Q5

スイカを食べるならどっち?

A: 塩なし B: 塩あり

**答:B** 水分、ミネラルが豊富なスイカは熱中症予防にピッタリです。塩を振ることにより、汗で不足するナトリウムも同時に摂取できます。  
※塩分制限の必要な方は除く



※日本気象協会4/25発表