



# 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

猛暑日(35℃以上) 熱帯夜(最低気温25℃以上) 年々増えてるワーン!



### 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って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。

### Q4

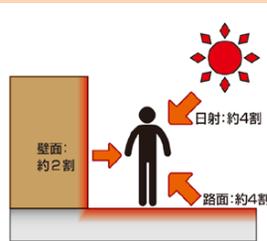
炎天下の屋外では日差しによる熱と

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



今年もあつくなりそうですね!

