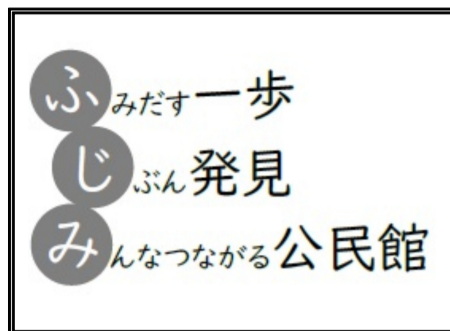




水谷公民館だより

mizutani
編集 水谷公民館だより編集委員会
発行 富士見市立水谷公民館 / 住所 富士見市水谷 1-13-6
TEL 049-251-1129 / FAX 049-255-9886



2026

令和8年

7・8



未然に防ごう!

年々増えています 熱中症



総務省消防庁の昨年5月から9月までの熱中症で救急搬送された人数が初めて10万人を超えました。熱中症は真夏の屋外だけでなく、実は「家の中」でも多く発生しています。特に高齢の方や小さなお子さんは注意が必要です。正しい知識とちょっとした工夫で防げるのが熱中症です。この夏を元気に過ごすために、今一度対策を見直してみませんか。
編集委員 細谷充男

「生と死の間に立って」

ある夏の暑い日の午後、私は日頃の運動不足解消のため、鶴瀬駅近くにある水中歩行ができるスポーツ施設に出かけた。二時間ほど練習に励み、何もなく無事に帰路に着いた。この時点で、生死を分ける事態に直面することになるうとは知る由もなかった。私は家の玄関口で倒れ、一週間以上も意識不明となった。原因が熱中症の症状にあったということ、意識を回復した後に家族から知らされたものである。ゆえに、私自身熱中症に罹ったという記憶はほとんどないのが実情である。しかしながら、見守り続けてくれた家族の苦労は計り知れないものがある。突然遭遇した出来事は、家族の絆をさらに深いものにしてくれた気がする。その夫も先に旅立ってしまった。そんな今、私は苦手であったエアコンで室温調整を図りながら、スロースロースロースを満喫しています。これからは、食生活や健康に気をくばり無理のない人生を送ろうと思っています。
針ヶ谷 Y・M

「熱中症を防ぐために 気をつけたいこと」



熱中症は高温多湿の環境で体温の調節機能がうまく働かなくなることで起こります。屋外だけでなく屋内でも発生するため注意が必要です。特に高齢者や小さな子ども、持病のある方は重症化しやすく、日頃から予防が大切です。暑さが本格化する前にしていただきたいのが「暑熱順化」です。体を暑さに少しずつ慣らしていくことで暑さに強い体にならなるといわれます。30分程度の軽い運

動や40℃のお湯に10分間つかるとか、無理のない範囲で汗をかくといいでしょう。運動や入浴の前後にコップ2杯程度の水を飲むことを忘れないでください。暑熱順化には1〜2週間かかるため、早め始めてください。熱中症予防の基本は「暑さを避けること」です。外出は暑い時間帯を避ける、帽子や日傘を使用し、日影を選んで歩きましょう。富士見市が設置している「クールオアシスふじみ」などを利用して休息をとるのも有効です。また、屋内ではエアコンを適切に使用し、「我慢せずに冷やす」とが大変です。高齢者の場合、暑さを感じにくいことがあるため、温湿度計を利用して気温28℃以下、湿度

40〜60%になるようにするといわれています。次に重要なことは「こまめな水分補給」です。特に汗をかいていなくても、水分を少しずつ頻回に摂ることが大切です。運動時などは、汗を大量にかく場合には、塩分タブレットや経口補水液、スポーツドリンクなどを適宜利用してください。ただし糖分の摂りすぎにならないように注意しましょう。

「衣服の工夫」も大切です。ゆったりとして通気性がよく、吸湿・速乾性のある素材の衣服を選んで、体に熱がこもらないようにしましょう。首元を冷やすグッズやファン付きの冷却ジャケットなども効果的ですが、ハンディファンについては使い方によって逆効果になる

熱中症を予防するには食生活が大切なポイントになります。タンパク質や旬の野菜を積極的に摂りましょう。バランスの取れた食事が免疫力にも有効です。暑さとたたかうための食欲増進メニュー2品、食欲がないときでもスルッと入ります。

夏野菜のスープカレー

<材料 2人分>

豚ひき肉 100g	ショウガ 1片
トマト 中1個	塩コショウ 少々
ナス 1本	ケチャップ小1.5
ピーマン 1個	ウスターソース小1
ニンジン 4cm位	カレールー20g
かぼちゃ 2切	(フレックタイプ)
タマネギ 1/2個	サラダ油 大1
ニンニク 1片	水 300ml



- ナス、ピーマン、ニンジン、カボチャは好みの大きさにカットしサラダ油で焼き、取り出す。
- 玉ねぎ、ニンニク、ショウガはみじん切り。
- 同じフライパンに、ニンニク、ショウガの香りを立て、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- (3) に豚ひき肉を加えて炒め、塩コショウする。
- (4) に水を加え沸騰後、ケチャップ、ウスターソース、カレールーを加えて10分煮込む。
- 器にご飯を盛り、(2) をかけてから、(1) を形よく盛りつける。

ネバトロソーメン

<材料 2人分>

ソーメン 2束	大葉 5〜6枚
納豆 100g	梅干し 小2
山芋 5cm	ゴマ油 小1.5
オクラ 2本	レモン汁 大1
ミョウガ 1コ	麵つゆ 適宜



- 山芋はすりおろし、麵つゆを加えて混ぜておく。オクラはさつと茹で、小口切り。ミョウガ、大葉は千切りにし冷水に取る。
- 納豆はよく混ぜて、タレで味つけておく。
- ソーメンを茹で、冷水で冷やしてざるに取り、器に移してごま油を混ぜる。
- (3) に山芋、納豆、オクラ、ミョウガ、大葉の順に盛りつけて、好みの量の麵つゆとレモン汁をかけ、梅干しをのせる。

*「クールオアシスふじみ」とは、夏季外出時に休憩できる冷房の入った一時休息所のことです。

《まとめ》

熱中症は誰にでも起こりうる危険な症状です。室内・屋外問わず、水分補給や休憩を心がけ、無理をせず、体調の変化に気を配ることが大切です。万が一体調不良を感じた場合は、すぐに周囲の人や医師に相談しましょう。

(はまだ内科クリニック) 濱田 英治