

は～い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



熱中症に備えましょう！

毎年多数の患者が病院へ搬送され、重症の場合、命を落とすこともある熱中症。梅雨明けで急に蒸し暑くなり、気温が特に上昇しやすいこの時期は、注意が必要です。特に、暑さを感じにくい高齢者や体温調節が未発達な子どもは、自身では熱中症に気づけないことがあるため、周りの人の声かけも大切です。正しい予防方法を知り、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

●熱中症とは・・・

私たちは長時間汗をかくと、体内の水分や塩分が不足し、脱水症状を引き起こします。こうなると、十分な汗をかくことができず、熱が体にこもってしまいます。そうして現れるさまざまな症状を熱中症といいます。屋外での作業やスポーツをする場合に限らず、室内や夜間、安静時にも発生することがあるので注意が必要です。



●こんな症状が出たら要注意

黄色信号

- めまい・立ちくらみ
- 軽い頭痛・吐き気
- 大量の発汗
- 足がつる・こむらがり



赤信号

- 応答が鈍い・言動がおかしい
- 強い虚脱感・疲労感
- 体温が38℃以上
- 汗が止まり、皮膚が乾燥

●熱中症を予防する生活のポイント

①水分補給をしましょう

暑い時期は水分が失われやすいので、乾きを感じる前に早めにお茶などで補給しましょう。汗をたくさんかいた時は、塩分も失われているため、水分と塩分のバランスがとれたスポーツドリンクなども良いでしょう。ただし、病気などで水分や塩分の摂取に制限のある人は主治医と相談しましょう。



②服装の工夫をしましょう

汗が乾きやすく、風通しの良い素材で、熱を吸収しづらい白っぽい色ものを選びましょう。外出の際は、直射日光を避けられるよう、日傘や広めのつばがついた帽子などをお忘れなく。また、首に水で濡らしたスカーフを巻いたり、就寝時に保冷剤などを使用したりすることで、体温を下げるができます。



●マスクの着用について

新型コロナウイルス感染症防止のため、マスクの着用をお願いしているところですが、気温・湿度が高い場所でのマスクの着用は、熱中症のリスクを高めてしまう恐れがあります。マスク着用時には、強い負荷のかかる作業や運動はできるだけ避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分に確保できる場所では、マスクを適宜はずして休憩することも必要です。

③室内を涼しくしましょう

すだれやカーテンなどで日差しを遮り、エアコンや扇風機を利用して温度を下げましょう。また、新型コロナウイルス感染症を予防するためには、エアコンをつけている時でも換気扇や窓の開放によって換気をする必要があります。この場合には、室内温度が高くなってしまったため、過ごしやすい室温になるよう、温度の設定をこまめに調節しましょう。

④日頃から健康管理をしましょう

日頃から、体温測定などの健康チェックをすることは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症の予防にもなります。体

調の変化に気づいた時は、無理せず静養するようにしましょう。

⑤健康な体づくりをしましょう

食欲がなくても、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。ミネラルやビタミンを多く含んだ野菜、夏バテ防止にビタミンBを含んだ食材（豚肉・大豆製品など）を摂ることがおすすめです。

ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけられると、暑さに対応しやすい体をつくることができます。暑い日や時間帯は避けて「ややきつい」と感じる強度で取り組みましょう。

睡眠不足は、体調不良の原因となり、熱中症にかかりやすくなってしまいますため、十分な睡眠をとりましょう。

●もしもの時の応急処置

○涼しい場所へ移動を

室内であればエアコンの効いた部屋、外であれば日光の当たらない木陰などへ移動し、安静にする。



○服をぬがせる

首元を緩めるなど体を楽にして、放熱を助ける。

○水分・塩分の補給

自力で飲める場合は、冷水やスポーツドリンクなどを少しずつ補給する。

○体を冷やす

- ・皮膚に水をかけてうちわや扇風機などで風を送る。
- ・首や脇、脚の付け根にアイスパックなどを当てる。

熱中症が疑われる場合、周りにいる方や自身での早急な応急処置が必要になります。応急処置では症状がよくなる場合は医療機関を受診し、意識障害・けいれんを起こしている場合には、救急車を呼びましょう。



食生活を考えよう



●揚げなすの南蛮風

食生活改善協議会



〈材料〉4人分

なす	中4本
ししとう	8本
揚げ油	適宜
玉ねぎ	1/4個
大根	100g
しょうゆ	大さじ1と1/3
A 酢	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ2
すりゴマ	大さじ3
細ねぎ	1本

作り方

- ①なすは縦に4等分に切り、水につけてアクをとる。水けを拭き取っておく。
- ②ししとうは楊枝で数か所刺して、穴を開ける。
- ③玉ねぎ、大根はすりおろす。大根の水けは軽く切り、Aの調味料と合わせてたれを作る。
- ④なす、ししとうは熱した油で素揚げし、油切りをし、熱いうちに③のたれに漬け込む。
- ⑤器に盛り付けて、小口切りにした細ねぎを散らす。

一人分の栄養価 エネルギー 149kcal 食塩相当量 0.9g

一口メモ

なすと油は相性がよく、油で調理すると、とてもおいしく仕上がりますが、エネルギーが多くなるのが欠点です。気になる方は、なすを蒸してもよいでしょう。