

ほけんしだより

一般財団法人 総合保健センター
[保健指導室]平成27年6月9日発行

熱中症のニュースが流れる季節がやってきました

◆岐阜県における平成27年の熱中症搬送人員は85人です
(6月8日現在)

本格的に暑くなる前に、熱中症対策をしましょう



《 熱中症とは 》

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かないことなどにより、体内に熱がたまり発症する障害の総称です。気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日は注意が必要です。

《 熱中症対策 》

◆暑さに強い体を作る

夏までに、汗をかきやすく、皮膚の血液量を増やすことにより、上手に体温調節できる体の準備をしておく。

「やや暑い環境」で「ややきつと感じる運動」を

1日15分から30分、1週間に3~4日を目安に行う。

行うなら、
今でしょ!

「やや暑い環境」

⇒ 気温 25~30℃ 湿度 50~70%

「ややきつと感じる運動」

⇒ 5分歩いたら少し汗ばみ、10分で息は弾むが軽い会話ができる程度のウォーキング

※運動後30分以内に牛乳を飲むと、更に体温調節機能が上がります

◆体調を整える

必ず朝食を食べると共に、タンパク質やビタミン類を多く含んだ食品を摂るように心掛けましょう。

豚肉 ウナギ

蛋白質、脂肪、ビタミンB群が豊富!
代謝を助けます

果物 野菜

ビタミンC・E、カロテンが豊富!
免疫力を高めます

牛乳・大豆 海藻

カルシウム・カリウム・マグネシウムが豊富!
骨を強くし、酵素の働きを高め、精神を安定させます

◆水分補給

- ・のどが渇いていなくても2~3時間おきに水やお茶をとり、1日1ℓ以上飲むように心掛ける
- ・多量の汗をかいているときはスポーツドリンク(100ml中ナトリウムが40~80mg入っている物)や塩分(0.1~0.2%)の入った水、梅干し入り番茶など塩分も一緒に摂りましょう。(水を飲みながら梅干しを1個摂ってもO.K)

食塩水 補水液 の作り方

- ・1ℓの水に、食塩を指先でつまんで(1~2g)加える。
- ・1時間以上運動するときは、1ℓの水にティースプーン半分(小さじ1/2)の食塩(2g)に、ステックシュガー12本(砂糖大さじ4)(40g)を加える

暑くて、湿度が高い日に、こんな症状があれば応急処置を!

暑い夏を
乗り切るゾ

栄養士さんお勧め 簡単レシピ

- 倦怠感
- 吐き気
- 頭痛
- 頭がぼーとする
- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉の硬直
- 注意力散漫
- トチンカンな言動

応急処置

- ・風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内に避難させる
- ・スポーツドリンクや少量の塩を加えた水を飲ませる
- ・足を高くして寝かせ、うちわなどで風を当てる
- ・冷やしたタオルやアイスパックで首、わき、足の付け根を冷やす

呼び掛けても反応ないときは119番通報を



《 きゅうりと豚肉の甘酢炒め 》

材料 2人分

きゅうり1本半 豚もも肉薄切り100g
甘酢 (砂糖・しょうゆ各小さじ2/3 酢大さじ1/2)

作り方

- ①きゅうりは5cm長さに切り、4つ割にする
- ②豚肉は5cm幅に切り、酒・しょうゆ・片栗粉各小さじ1/2で下味をつける
- ③フライパンに油大さじ1を熱し②を炒め、色が変わったなら①を入れ強火でさっと炒め、甘酢を加える
お好みで、ごま油や七味を加えてもおいしいよ!
< エネルギー145kcal 塩分1.5g >

