健志通信

発　行
財団法人体力つくり指導協会
事務局総務部
東京都渋谷区初台 1-47-1
平成 19 年 7 月 1 日

第２号

村山体力つくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩　尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ケ浦健康づくり支援センター

熱中症には予防策が重要

梅雨時でも湿度が高く気温が上昇すると発症する『熱中症』。こまめに水分補給し、上手に汗をかく習慣が大切です。

『熱中症』は暑さが引き起こす障害の総称で、高温の環境下での運動・作業・仕事、そして日常の生活の中でも発生します。いくつかの症状が重なり合い互いに関連しあって発症したり、比較的軽症のものから重い症状へと進行することもあります。また、極めて短時間で急速に重症となるケースがあり、十分な注意が必要です。

◆体温上昇に注意

体内の水分が足りなくなり汗をかけないで体温調節ができないために発症するケースがあります。体内の水分が不足することにより汗をかかなくなり、熱が身体にこもり、体温が上昇するためです。

◆予防には

①こまめに水分補給

汗は体温の上昇を防いでくれます。しかし水分が足りないと汗をかくことができず脱水状態になってしまいます。のどが渇く前から少しずつ水分を摂りましょう。また汗の成分である塩分も補給しましょう。1ℓの水に小さじ1杯分の塩を溶かしたものや、スポーツドリンクなら半分程度に薄めたものを補給すると良いでしょう。ゴルフ場の茶店に梅干が置いてある場合がありますが、1粒食べてみることによりケイレン防止につながることがあります。炎天下でのスポーツ等では上手に塩分の摂取を心がけましょう。

②服装チェック

普段は白系で風通しの良い服を着ましょう。特に夏場の運動は吸湿性・通気性に優れたものを着用すると効果的に汗を蒸発させ体温を下げる効果が期待できます。

③運動習慣を

普段から運動し、汗をかくことを心がけましょう。加齢とともに『汗腺』が減ってきますので、普段から汗をかく習慣をつけておくと良いでしょう。

◆熱中症になってしまったら

頭痛や脱力感、手足のけいれんが起きたら熱中症の現れです。まずは水分を補給し、風通しの良い日陰や涼しい部屋で休んで身体を冷やすことが大切です。軽い症状であっても、処置せずに放置しておくと急速に重症へとすすんでしまうケースがあります。また異常な体温上昇によっては意識障害となりますので、一刻も早く救急車を呼ぶなどの処置をしてください。

当会健康ポスター　２００７年７月号

クールビズ「Cool Biz」

今年で3年目を迎えるクールビズ。地球温暖化対策の一環として、平成17年度よりスタートし、「チームマイナス6%」プロジェクトは皆様もご存知のところ。夏のエアコン温度を28℃に設定し、ノーネクタイの推進はもとより、現在では各メーカーが服装（衣類）の素材からデザイン、コーディネイトまで様々なクールビズに取り組んでいます。

また、家庭でできる温暖化対策「うちエコ！」も昨年度に引き続き今夏も広がりつつありますが、皆様のご家庭ではどんな「うちエコ！」を実践なさっていますか？

大切な地球の環境を守るために、一人ひとりができることをひとつずつ実践していきましょう。

保健　『愛の献血　助け合い運動』

厚生労働省では、広く国民の間に献血に関する理解と協力を求めるとともに、献血運動の一層の推進を目的とした「愛の献血助け合い運動」（平成19年7月1～31日）を実施いたします。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

旬の元気メニュー　栄養

初夏の香味野菜みょうが寿司

材　料･･･４人分（1人370cal）
米２カップ/昆布５㎝１枚/みょうが８本
合わせ酢(酢大さじ4/砂糖大さじ2/
塩小さじ1)/うすあげ２枚/シラス干し60g
青じその葉４枚/しょうゆ小さじ1/白ゴマ少々

①米は洗ったあと、昆布と水２カップを入れ30分程おいてから炊く。
②合わせ酢の材料を別に合わせ、よく溶かしておく。
③ご飯が炊けたら昆布を取り出し、熱いうちに②を回しかけ、うちわであおぎながらサックリと混ぜる。
④みょうがは薄く小口切りに、青じその葉は千切りにしてそれぞれ水にさらしてすぐにざるにあげる。
⑤うすあげはフライパンで両面をこんがりと焼き、しょうゆを回しいれ火を止めたあと、縦半分に切ってから千切りにする。
⑥③に④⑤としらす干しを入れ、サックリ混ぜる。
⑦白ゴマは指でひねりつぶしてまぶす。

合わせ酢の代わりにラッキョウ漬の汁(悪玉コレステロールを下げる働きがある)を使ってもよいでしょう。錦糸卵や茹でエビを上に飾ると豪華になります。　（管理栄養士　二口雅子）

～うんどう教室紹介～

平成19年6月19日千葉県君津市ふれあい運動公園にて

お問い合わせ　財団法人　体力つくり指導協会　東京都渋谷区初台1-47-1　電話番号03-3370-5681

夏の特別一般開放！

期間中プールを全面開放いたします！
① ８月６日(月)～11日(土)
時間：10:30～21:00
② ８月12日(日)～19日(日)
時間：10:00～17:00

料　金(税込)/人	
大　人	300円
高校生	200円
子ども	100円
3歳以下	無　料

※水泳帽子と水着を着用してください。
※小学３年生以下は保護者同伴でご利用ください。

財団法人体力つくり指導協会
滑川室内温水プール