

周りへの気配りで熱中症予防をしよう!

健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業本部 東京都江東区大島1-2-1 平成 26 年 7 月 1 日

第26号

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
袖ヶ浦健康づくり支援センター

環境や社会の変化にともない、近年ニュースや新聞などでよく耳にするようになった熱中症。症状が深刻なときは命に関わることもあります。一人ひとりが、熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

真夏と梅雨どきに要注意

熱中症は、高温や多湿な環境下において体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことにより、体温上昇やめまいなどの症状をひきおこします。症状が中々高程度になると頭痛、倦怠感、吐き気、痙攣のほか意識障害を起こす可能性があります。

熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。真夏の気温が高いときはもちろん、カラダが暑さに慣れない梅雨時期にも発生することがあります。梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなったときは注意が必要です。

熱中症と気温の関係性

熱中症が多く発生する気温とはどの程度なのでしょう。東京消防庁が発表している平成24年度の気温別の熱中症による搬送人員数(図1)をみると、気温が28度を超えると熱中症の搬送人員数が急増していること

図1 気温別の熱中症による救急搬送人員 (平成24年6月~9月)

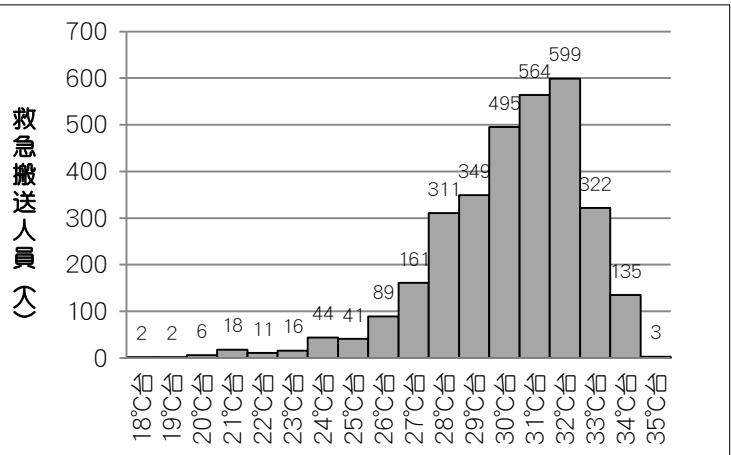
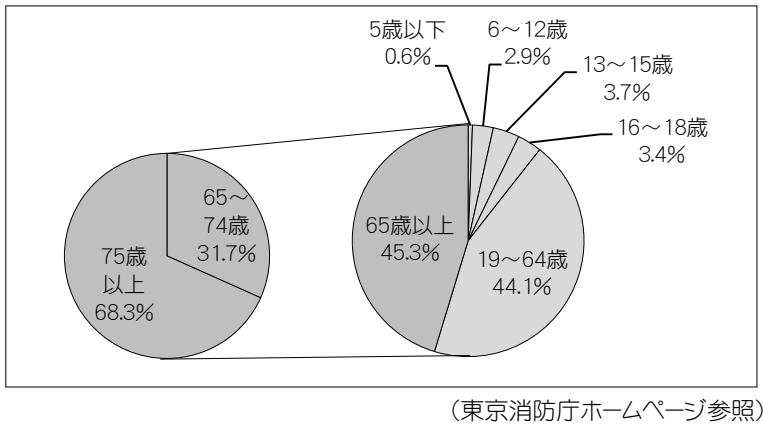


図2 年代別の熱中症による救急搬送人員 (平成24年6月~9月)



(東京消防庁ホームページ参照)

熱中症の予防法

す。また、屋外だけでなく、次にあげる日や場所には特に注意をしましょう。

- ・ 気温・湿度が高い
- ・ 風が弱い・日差しが強い
- ・ 照り返しが強
- ・ 急に暑くなった

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいほか、汗をかきにくい傾向があるため、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。また、調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらうようにしましょう。

他にも救急搬送人員の1割を18歳以下の子どもが占めています。子どもは、地面の照り返しにより高い温度にさらされるうえに、体温調節機能が発達途中のため未熟といえます。大人は子どもの様子を十分に観察し、帽子の着用や水分補給など日頃の食事や運動、遊びを通じて暑さに負けないカラダづくりを目指しましょう。

自分自身を含め、家族や身近な方が熱中症にならないよう、まず「予防」することが第一です。室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用するなど室内環境の調整や水分補給などお互いに気を配り、予防に努めることが大切と言えるでしょう。

自宅でできるエクササイズ レッグバランス!

現代社会では、暑い夏を快適に過ごすため、冷房の効いた涼しい室内で過ごし汗をかかない環境にあります。汗をかかないことで体内の体温調節機能が低下し、夏バテなどカラダの不調を引きおこす可能性があり、その対策として一番有効なのは、基礎代謝を上げること。基礎代謝を上げることによって内臓機能が活発になり、免疫力向上させ、夏に負けない強いカラダを目指しましょう!



- ①両足をそろえて直立し、左手を壁に添えます
- ②右腕を前方に、右脚を後方に伸ばします
※頭を上げて視線は前方を見ようすると強度があがります。できる方はチャレンジしてみましょう
- ③ゆっくりと元の位置(①)に戻します
- ④脚を替えて、左右交互に10回連続しておこないます

~ポイント!~

- ◆イスや壁につかまりながらおこない、転倒に十分気を付けましょう
- ◆1回の動作ごとにしっかり元の位置に戻しましょう
- ◆軸足を意識すると、カラダのバランスが取れるようになります



イスと使っておこなう場合

エネルギー232cal
炭水化物 0.9g たんぱく質 19.0g
食物繊維 2.4g 脂質 6.8g 1人前

- ・ナス (1本) ・トマト (1/2個)
- ・鶏ひき肉 (80g) ・水溶性片栗粉 適量
- 【A】・醤油 大さじ3/4
- ・砂糖 大さじ1 ・酒 大さじ3/4

【作り方】

- ①ナスを薄切りにして水にさらし、トマトは1口大に切る
- ②温めたフライパンに鶏ひき肉を入れ、ほぐれたらナスをいれて炒める
- ③鶏ひき肉に火が通り、ナスがしんなりしたらトマトを入れる
- ④混ぜ合わせた(A)を入れて全体に味付け、水溶性片栗粉をいれ、器に盛り付けて完成!

ナス、トマトはともに水分が多く含まれているため、カラダの熱をとる作用があります。また、トマトに含まれるリコピンは、紫外線によるシミ・ソバカスの抑制効果が期待できます。食事を上手に使い、暑さに負けないカラダづくりをしましょう! (管理栄養士 吉井香瑠)

旬のヘルシーメニュー

ナスとトマトと鶏ひき肉の甘辛炒め

栄養