

健

康

Health

夏真つ盛り！

注意！一番「熱中症」

いよいよ夏本番です。夏バテや夏風邪、寝冷え、熱中症など、なにかと体調を崩しやすい季節でもあります。

今月は、熱中症にならないためのポイントをまとめました。参考にして、熱中症を予防しましょう。

■熱と日光に長時間さらされない

熱中症は、体が熱と光に長時間さらされて、水分や塩分が失われ、体温が異常に上昇することから発症します。

通気性の良い洋服を着て、外出時には帽子をかぶる、日傘を利用するなど工夫をしましょう。子どもや高齢者は特に注意が必要です。

直射日光が当たらなくても、室内の温度が高くなる作業所などでは、日除けを設置したり、風通しを良くして室温を下げる

工夫をしましょう。

■こまめに水分補給を

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に炎天下でのスポーツや観戦、労働時には、十分に水分補給をしましょう。

飲み物の種類は、運動や作業が長時間になれば、普通の水やお茶でかまいません。長時間に及ぶ場合や多量に汗をかく場合は、塩分が入ったものがよく、スポーツドリンクなどもお勧めです。

■エンジンを止めた車内には短時間でもとどまらない

曇った日でもエアコンを止めた車内は、驚くほどの高温になります。短時間でも、子どもや高齢者がエンジンを止めた車内

にとどまることは、とても危険ですから避けましょう。

■体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は避けましょう。普段から、睡眠をしっかりとり、バランスのとれた食事に心掛けるようにして体調を整えておきましょう。

●熱中症になってしまったら

めまいや頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなど調子がおかしいと思ったら、次のような応急処置を行い、医療機関で受診しましょう。

- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。
- 衣類をゆるめて休む。
- 皮膚が赤く熱っぽいなら体を冷やす。氷や冷たい水でぬらしたタオルを手や足に当てる。

○水分を補給する。
このとき、水分だけでなく、汗で失われた塩分も補給する必要があります。0.1%程度の食塩水かスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

●おかしいと思ったら医療機関で受診

熱中症が進行すると、ほらっとして自分でも水分が不足していることが分らなくなります。ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。自分自身だけでなく、周りの人にも気を配り、ちょっとした「おかしいな」と思ったら、すぐに医療機関で受診しましょう。反応が鈍い、受け答えがおかしい、意識がはっきりしないなど症状が重いと思ったら、ためらわずに救急車を呼ぶなどして、医療機関で診てもらいましょう。



フレッシュ教室に参加した皆さん

健康づくり教室を自主活動へ

合併して7カ月余り。今まで気軽に検診データなどの分からない事も役場の窓口に行って、「ちょっと教えてくれるかなあ...:ちょっと見てくれるかなあ!」と言えはすぐ事足りていました。というのも、私自身血圧の関係で入院の経験もあり、「食事に気をつけるように」との指示ももらっていたからです。ところが、なかなか、言うは易し、行い難し。

そんな折、栄養教室生の募集を知りました。その時の目標が①バランスのとれた栄養、運動、休養で健康づくりを推進しよう！
②地域における仲間づくりを行う！
③正しい知識と技術を学習し、自らよりよい健康生活の実践者となる！
そこで、友人とともに教室の一課程を受講しました。忘れもない修了式の話し合いの場で

の事。「もう一度勉強したい! この仲間です!」「わたしも、わたしも同感!」。最近、低年齢者の起こす事件、よくキレル子など、栄養は体だけでなく心もつくるという事も勉強しました。自分自身が健康生活を送り、そして地域をつくって行く! そのため、意見をだし合い、行政のフォローもいただきながら自主活動として、ある時は教室生が講師を務め、パンを焼いたり小物入れを作ったりしていきま

部はゆめトピア長船が拠点となつた事から、移動教室を希望し、一同ゆめトピアへ。
まず健康づくり推進課の武田課長補佐さんから施設の説明をしていただき施設見学。次に土井課長さんから「瀬戸内市の健康事情」を聴講しました。
機会があれば、この施設で実習をお願いし、健康づくりには食事・運動・一生涯笑う事(一笑懸命)が大事との話を思い出しながら帰路につきました。
フレッシュ教室
代表 森本滋さん(牛窓町鹿野)

旬の
ごちそう



【夏野菜のスパゲティ】

●材料(4人分)

- スパゲティ..... 400g
- ナス..... 3個
- トマト..... 3個
- オリーブ油..... 大さじ4
- ニンニク..... 2かけ
- 塩・パセリ..... 適宜

●作り方

- ①スパゲティは、塩を加えたたっぷりの熱湯でゆで、水気を切る。
- ②ナスは1cm角に切って塩少々を振る。トマトは皮を湯むきして1cm角に切る。パセリは刻んでおく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して、つぶしたニンニクを加えいためる。ニンニクが色付いたら取り出し、水気をふいたナスを加えていためる。
- ④トマトと刻んだパセリを加えてさっといため、塩で味を整える。①を加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。



市栄養委員幹事
國重公実子さん
(邑久町下山田)

夏野菜の甘味、うま味を味わってください。パセリの代わりに青シソを使うと、さわやか風味に。