

★熱中症とは★

気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識喪失など、様々な障害をおこす症状のことです。

★特に高齢者小児には注意が必要です。★

熱中症で救急搬送された人の割合をみると、半数近くが高齢者です。(下図参照)



★熱中症予防の食材★

西洋には、「トマトが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあり、トマトの健康効果についてのことで、旬の野菜は一番栄養価が高く、価格も安く購入できます。

これから旬の夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、身体にももった熱を内側からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなどは、生で食べられる物が多いので簡単に補給できます。



疲れを予防するビタミンB1は、豚肉・豆腐・味噌といった大豆製品に多く含まれています。夏野菜と一緒に摂ることをおすすめします。疲れの原因になる乳酸の発生を抑えるクエン酸を摂るのも効果的です。

クエン酸は、梅干し・酢・レモン・グレープフルーツなどに含まれています。

これらの食材をバランスよく摂っていくことが熱中症にならない身体作りには大切です。

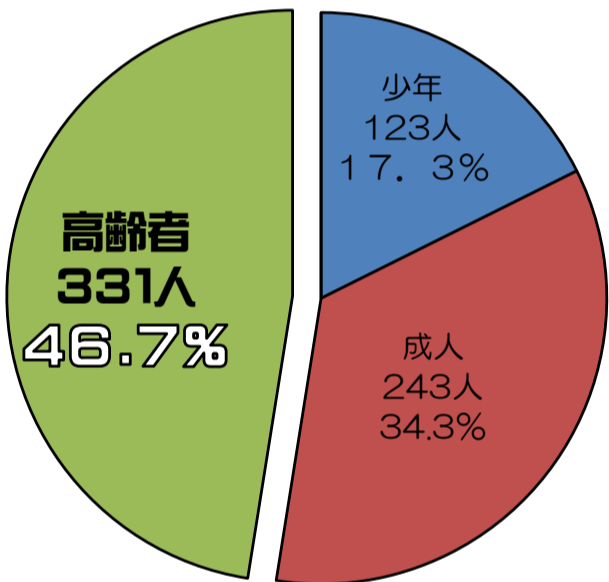
年代による特徴

- ・のどの渇きを感じにくい
 - ・汗をかきにくい
 - ・暑さを感じにくい
 - ↓体温を下げるための機能が弱い
 - ↓自覚が無いのに熱中症に！
- 【小児】
- ・汗腺が未熟
 - ・地面の照り返しで高温にさらされやすい
 - ↓体温調節機能が未熟なうえ、熱中症になりやすい環境にある

- ★★通気性・透湿性のよい涼しい服
- ★十分な睡眠・休養・水分補給



総務省消防庁HP 参照
平成30年5月28日～6月3日
全国の熱中症による救急搬送状況



週1体操教室にチャレンジしてみませんか？



体操をして元気になりたい地区を応援しています！何歳になっても筋力はアップすることができます！継続して行えるよう・・・

- ・効果が出る体操の提案(DVDの配布もします)
- ・体力測定で運動の効果を定期的に評価します
- ・定期的な体操の指導者の派遣

(派遣回数・期間についてはご連絡ください)
ご自分の健康のため、皆さんの健康づくりのために、ご興味のある方はいつでも☎82-9533までご連絡ください！

