

アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

熱中症については毎年取り上げなければならない話題だと思っ
 ています。今年には少し早めの6月に取り上げました。特に今年
 は季節の移り変わりが早く、すでに梅雨入りして湿度が高い日々
 が続いています。早めの準備が熱中症対策には有効です。さあ、こ
 れからの季節、暑さと虫対策にがんばりましょう！

熱中症と脱水症状
 脱水症状は、身体の水分が減ってしま
 い、さまざまな症状を引き起こすこ
 とをいいます。熱中症も体の水分と電
 解質（塩分やカリウムなどの無機質）
 のアンバランスと体温調節の機能がう
 まく働かなくなった状態で、とても関
 係があります。脱水症は1年を通して
 気を付けなければなりません。

**熱中症は湿度にも大きく影響を
 受ける**
 5月ごろのゴールデンウィークでも
 気温が30度を超えることもしばしば
 でもこの時期は少し日陰に入ればあま
 りしんどくないですよ。熱中症は、
 温度と湿度の関係が大きく影響しま
 す。私たちは冬でも多少の汗をかき
 われています。でも、湿度が低いので
 汗をかいても一瞬で蒸発してしまうの
 で気付きません。汗が蒸発するとき
 体温を奪ってくれます（気化熱）こと
 が大切なことです。湿度が高くなると汗
 蒸発しづらくなって、身体の熱が下
 らないのです。
 湿度と気温が
 上がってくる6月
 は注意が必要です。



はやめの熱中症対策を！

**高温に体が慣れていない時期
 から注意を！**

ある機関の実験では、気温31度、
 湿度61%の日に1時間安静にして
 いる場合、暑さに慣れる前と慣れ
 た後とでは、体表面の温度や汗の
 かき方をくらべたところ、暑さに
 慣れる前は暑さに慣れた後に比べ
 ると、体温の上がり方が大きく、
 汗をかく量はかなり少ないことが
 分かりました。

暑さに慣れる（暑熱順化）には、
 やや暑い環境でややきつと感じ
 る運動を1日30分行うとい
 いわれています。自転車に乗る、
 お風呂に入るなど。早歩き3分
 ゆっくり歩き3分を繰り返すこ
 ともおすすめです。

自覚症状がなくても注意を

熱中症は短時間のあいだに、軽度
 から中等症へ重症へと進むこともあ
 ります。のどが渇かなくても水分
 を積極的にとり、温度や湿度など
 の数字を指標にして早めに対策を
 とるなど工夫をしましょう。

熱中症が疑われるときの対応

① 涼しい場所に避難
 風通しのよい日陰やクーラー
 が効いている室内など。

② 脱衣と冷却

衣服を脱がせ、露出した皮
 膚を水や扇風機などで冷やす。
 氷嚢（冷たいペットボトルな
 ど）を首、脇の下、股関節
 部などにあてる。

③ 水分と塩分の補給

応答が明瞭で意識がはつき
 りしている場合は、冷たい
 水や経口補水液などを与え
 ます。意識障害や吐き気が
 ある場合は、水分は与えず
 医療機関へ搬送してください。

④ 医療機関へ搬送

迷ったら医療機関に搬送するこ
 とが最優先の対処法です。

熱中症予防のポイント

- 3食きちんと食べる
- 水分を定期的に摂取する
- 定期的に体を休める
- アルコールの摂取に注意
- 飲酒は脱水状態を招くので、深酒は避けましょう
- 屋外での自動車整備等の作業など2m以上の間隔が確実にとれる場合は通常のサージカルマスクは必ず着用しなければならぬといことはありません。
- (粉塵、防毒マスクなどを除く) 迷う場合は当保健師に相談してください。
- マスクを着用しているときは強い負荷のかかる運動は避けましょう

◎ピーマンのおかか炒め

熱中症予防と言って、高塩分食をとる方がいますが、注意しないと塩分を取り過ぎることになります。まずは、欠食をしないことが大切です。食事から塩分、ミネラル、水分をとりましょう。

【材料】 2人分

ピーマン… 1袋 (4～5個)
かつお節… 1パック (3～4g)
砂糖… 小さじ2
酒… 小さじ2 しょう油… 大さじ1弱
サラダ油… 適量

【作り方】

- ・ピーマンは縦半分に切って、横に5mm幅でカットする
- ・サラダ油を熱したフライパンでしんなりして軽く焦げ目がつく程度まで炒める
- ・さらに砂糖、酒、しょう油を入れ、手早く混ぜ合わせる
- ・水分がほとんどなくなったらかつお節を加え、全体を混ぜ合わせたら出来上がり



編集後記

今年は梅雨入りが記録的に早く、すでに湿度が上がってきています。カビも喜ぶ季節。私たちは暑さ、湿度、カビそして虫たちとの戦いの季節になります。

私のカビ対策はなんといってもカビキラーです。月に2回程度風呂場などにカビキラーを塗ると、カビが生えてきません。トイレの壁や床にもカビキラー対策を施します。芳香剤よりも効くみたいで、トイレの臭い対策にも有効です。虫、特にG対策は置きタイプの(黒いキャップ)寄せ付けないものを部屋にたくさん置いています。ここ2年は、遭遇していません。今年も頑張ります！

様々なバリエーションがある日傘。お勧めの色は黒で、紫外線を吸収してくれる効果が高いといわれています。その中でも内側が黒のものを選ぶとなおよいでしょう。内側が白いと、アスファルトなどから照り返された紫外線が、顔や首周りに届きやすくなってしまいます。最近では生地にもUVカット加工をされているものも増えていきますので、外側はお好みのデザインで、日焼け防止効果の高いものをセレクトするとよいでしょう。ただし、UVカットの効果にも期限がありますので、2～3年に一度の買い替えがお勧めです。また、男女問わず幅広く日傘を活用しましょう。

ビューティーサロン
違いがあるの？日傘のおすすめ

