健康むなかた21 やってみよう！

第114回

熱中症を防ごう！暑さに負けない体をつくる

気象庁によると今年は観測史上最も暑い夏が予想されています。バランスの良い食事、正しい水分補給を心掛けて暑さを乗り切りましょう。

■問い合わせ先　健康課　☎(36)1187

熱中症って？

暑さの中で水分やミネラルが汗で多量に失われ（脱水症状）、体温を調節する機能が働かなくなり、体温が急上昇してしまう状況をいいます。高温多湿、風通しが悪い、日差しが強いなどの環境下で室内外問わず起きやすく、運動中、水分不足、発熱などの要因が重なるときは、より注意が必要です。

【重症度と症状】

▽重症度Ⅰ度…多量の発汗やめまい、立ちくらみ

▽重症度Ⅱ度…頭痛や吐き気、嘔吐、倦怠感

▽重症度Ⅲ度・救急車要請…意識障害やけいれんなど

基本的に症状は徐々に進行していきますが、気付かないうちに症状が進み、気付けば重症になっている場合もあります。特に高齢者や子どもはかかりやすく、重症化しやすいので気をつけましょう。

熱中症を予防しよう

【室内外での過ごし方】

▽室内では扇風機やエアコンなど、冷房器具を上手に使い、こまめに室温を調整しましょう

▽外出時は、日傘や帽子、通気性の良い衣服などの着用、こまめな休憩を心掛けましょう

▽天気の良い日は、昼下がりの外出はできるだけ控えましょう

【こまめに水分補給を】

炎天下や蒸し暑い室内を避け、水分補給を心掛けましょう。

▽水分を30分に1回程度、約コップ1杯をこまめにとりましょう

▽水分補給は、通常の生活での発汗程度なら、水や麦茶で十分です

▽激しい運動などで発汗が多いときや食事が十分とれていないときは、ナトリウム（塩）などを含むイオン飲料が良いでしょう

＊高齢者はのどの渇きを自覚しにくく、子どもは遊びに熱中すると飲食を忘れやすいので、気を配りましょう

【しっかりと食事を】

毎日3食きちんととる習慣も大切です。さまざまな食品を組み合わせてバランスの良い食事をとることで、必要な栄養をとることができます。

▽食事は1日に必要な水分の約4割の供給源でもあり、塩分の確保もできます

▽暑い日が続くと、食欲が落ち、栄養不足に陥りがちです。しょうがやしそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと食が進みます

【熱中症予防に役立つ食べ物】

▽豚肉やうなぎ、ノリ、大豆製品…ビタミンB1を含む食品。疲労回復に効果的。にんにくやネギなどアリシンを含む食材を一緒に食べるとビタミンB1の働きがよくなります

▽トマト、かぼちゃ、ピーマンなど旬の夏野菜…脱水症状を防ぐカリウムやビタミンなどのミネラルが多く含まれています

▽酢やレモン、梅干し…クエン酸にも疲労回復効果があります

熱中症になったかなと思ったときは…

簡単にできる応急処置で、熱中症の症状を和らげましょう。

▽風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移動しましょう

▽衣服を緩めて、体を楽にしましょう

▽体に水をかける、冷やしたタオルや氷で首、脇の下や太ももの付け根を冷やしましょう

▽経口補水液が体内への吸収が早く、回復に役立ちます。急にたくさん飲むと一時的に血液が薄まり、せっかくとった水分が排せつされやすくなるので、少しずつゆっくり飲みましょう

カラフルマーボー豆腐

旬の夏野菜たっぷり！夏でも食が進みます！

〈材料〉（2人分）

▽絹ごし豆腐…2分の1丁
▽なす…1本
▽オクラ…3本
▽ミニトマト…5個
▽豚ひき肉…50g
▽水…4分の3カップ
▽片栗粉
…小さじ2＋水…大さじ2
▽A＝しょうゆ…小さじ1、豆板醤・鶏がらだし…各小さじ2分の1、焼肉のタレ（市販品）…大さじ1

〈作り方〉

①豆腐となすは1.5cm角に切る。オクラは1cm幅に、ミニトマトは半分に切る

②フライパンにひき肉とAを入れてよく混ぜ、中火にかけて炒める。水、なす、豆腐を加え、5分煮る

③オクラとミニトマトを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

エネルギー 140kcal
炭水化物 11.3g　食塩相当量 1.1g　食物繊維 2.2g

赤間西地区 日赤看護大との地域連携

「高齢見守り訪問活動」を実施している赤間西地区で今年度初の取り組みとして、土穴福祉会福祉員による訪問活動に「公衆衛生看護学実習」として日本赤十字九州国際看護大学の学生が同行しました。「朝早くから待っとったよ」と出迎えてくれた大中ユキエさん。「地区の福祉員さんなど親切で感謝しています。今日も若い人たちが来てくれてうれしい」と会話も弾みます。学生は会話の中で普段どんな生活をしているか、運動や食事などを確認後、血圧を測定。この時期注意が必要な熱中症の症状と予防チェック表で確認しながらアドバイス。同大学の高木唯さん（4年）は「一人暮らしの高齢者の人でも地域と密につながりがあることが分かった。チェック表を使って気を付けてほしい。見守りの手伝いができてよかった」と話してくれました。

大中さんの血圧を真剣に測定する学生

■問い合わせ先
赤間西地区コミュニティ
☎(38)9506

「B&G PR大賞」作品募集

●募集内容　海洋センターやクラブをPRする作品

①PR映像＝90秒内

②キャッチコピー入りポスター＝A4サイズ以上、画材・色数は自由、パソコンで制作したものも可

●賞について

①最優秀賞1点（副賞10万円）、優秀賞10点（副賞2万円）

②最優秀賞1点（副賞3万円）、優秀賞10点（副賞1万円）

＊審査結果は平成29年1月中旬に発表

●申込締切日　10月21日（金）

＊B&G財団に直接送る場合は10月31日（月）

●申込方法

▽応募用紙に必要事項を記入し、宗像市玄海B&G海洋センターに来場して提出

▽作品をB&G財団（〒105・8480／東京都港区虎ノ門3・4・10／虎ノ門35森ビル9階）へ郵送する

＊詳細は同センターへ問い合わせか、B&G財団HP https://www.bgf.or.jp/で確認を

■問い合わせ先
B&G財団
☎03（6402）5312

編集後記

■4月に起きた熊本・大分の地震。大きな揺れと鳴り続けた携帯の警報音■警報で何か行動を起こさなければならないのだろうが音を聞きながら、立ち尽くしただけだった。被害にあった人たちは怖いなんて一言では表せないくらいの恐怖だったろう■災害の備えを見直し、話しをしておかなければと思う（ひ）

■いつも水を携帯している私は「熱中症にはならない」という自信があった■先日、熱帯夜に窓を開けず扇風機のみで就寝し、翌朝倦怠（けんたい）感で起き上がれず。また、炎天下外を歩いているときに両足が同時につり、歩行困難に■熱中症対策の正しい知識を身につけ、実施しなければいけないことを痛感（み）

■先日、ライオンズクラブ国際大会の外国人参加者が、宗像大社や大島など、宗像の歴史や自然、食の魅力に触れるビジットツアーに参加■初めての着物の着付け体験や、神宝や文化財の展示なども楽しんでくれたようだ■広報に携わる者として、私も自分の知らない文化に触れる楽しさを忘れないようにしたい（り）

何気ない　一言にまで　責任を（後藤理子・城山中2年）
つくろうよ　イジメない町　笑顔の輪（坂本怜・日の里中2年）
ありがとう　その一言が　うれしいな（薄裕汰・河東中2年）
みんなの目　あたたかくなれば　平和の芽（北島拓弥・自由ヶ丘中2年）