

こんにちはは
保健師です

矢田 智子です



熱中症のメカニズム

熱中症を引き起こす根底には、人の体温を調節するメカニズムが関係しています。体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ、汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手に調節できます。

気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗頼りになります。ところが、真夏日のように気温が高いだけでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいてもほとんど蒸発しないので、発汗

による体温調節ができなくなります。

体温が37度を超えると皮膚の血管が拡張し血液量を増やして熱を放出しようしますが、体温がさらに上昇し発汗などによって体の水分量が極端に減ると、今度は心臓や脳を守るために血管が収縮し始めます。つまり、ここでも熱が放出できなくなってしまうのです。

熱中症はこうして、体温を調節する機能がコントロールを失い、体温がぐんぐん上昇してしまう症状なので、炎天下ばかりではなく、室内で静かに過ごしていても起こり得ることなのです。

こんな症状があったら熱中症を疑おう!!

熱中症はほぼ次の4つに分類されます。

●熱失神 めまいがしたり、失神したりする。

●熱けいれん 暑い中での運動や作業中に起こりやすい。痛みを伴った筋肉のけいれん。脚や腹部の筋肉に発症しやすい。

●熱疲労 たくさんの汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。

●熱射病 汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温が39度を超えることが多い。めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともある。

熱中症にかかりやすい条件

次のような条件を持っている人は要注意

- 高齢者
- 心疾患（冠状動脈疾患など）
- 高血圧

- アルコール中毒
- 糖尿病
- 発汗機能が低下している薬（抗パーキンソン剤、抗コリン剤、抗ヒスタミン剤）、汗腺障害、強皮症

- つた場所での場合（涼しい所から暑いところへなど）
- 休み明け、スポーツの練習の初日
- スポーツの練習が連日続いた最終日前後

- 起りやすい環境や活動
- 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- 気温はそれほどなくても、湿度が高い場合
- 活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われている所や草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- 普段の活動場所とは異なる

熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と、思っている間に症状が進んでしまう事が多いからです。炎天下や暑い場所に長くいる間は、自分で気をつけるのはもちろん、周囲の人同士で気をつけ合うことが何より大切です。

熱中症予防の8か条

- 1 知って防ごう熱中症
- 2 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 3 急な暑さは要注意
- 4 失った水と塩分を取り戻そう
- 5 体重で知ろう健康と汗の量
- 6 薄着の服装でさわやかに
- 7 体調不良は事故のもと
- 8 あわてるな、されど急ごう救急処置





☆社会見学に
行ってきました！



今年の社会見学は帯広動物園と帯広百年記念館へ行ってきました。帯広百年記念館では、昔懐かしい農具や生活用品をみて「懐かしいね」この道具使っていたよ」と皆さんの若かりし頃の話に花が咲きました。♥舂竹



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：占冠中央小学校前校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」つながりの輪」をひらがなで表しています。



【身体を活性化させる話題の食品】

リコピンのパワー！！

“リコピン”なんだかわいらしい名前の栄養素ですね。これは、赤いトマトやスイカに多く含まれている赤色の色素です。体内でビタミンAに変わることはありませんが、β-カロテンよりも強い抗酸化作用があり生活習慣病予防、日焼けによる老化予防、美白効果などが期待できます。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざ通り、効果が高いのは真っ赤に熟したトマトです。

リコピンは、油に溶けやすく、熱に対して安定していることから油で炒めたり、乳製品と組み合わせることで吸収がよくなります。イタリア料理に多いトマトとオリーブオイル、そしてチーズの組み合わせは抜群の相性なんです。生のトマトを“ガブっ！！”も、美味しいですが、加熱調理したのもメニューに加えてみては、いかがでしょうか♡♡

ちょっとした工夫が栄養吸収力を高めてくれますよ。



栄養士のつぶやき（@栄養士）

食べ物には、いろんな病気の予防になる栄養素が含まれていますね。でも偏った食生活を続けていると「薬も過ぎれば毒となる」のことわざにもあるように、いろんな病気を引き起こす原因になってしまいます。健康な身体を維持するためには、どんな食べ物も性質と相性を知って適度に取り（＝バランスのとれた食生活）ことが生活習慣病の予防につながります。つくづく、食べることって、とても大切で、とても楽しみなことですね♡ 平川 みゆき



♡トマトペースト♡

完熟トマト 適量

* トマトは丸ごと冷凍したものと、軽く流水で回りをとくと剥けます。

トマトのへたを取り、湯むきして適当な大きさに切って煮詰めます。半分量に煮詰めたらフリーザーバッグに日付を書いて冷凍します。

♡青いトマトのピクルス♡

青いトマト 1kg
 A { さとう 60g、水 1カップ
 酢 2カップ、ローリエ 1枚
 粒こしょう 少々

青いトマトを10%の水に1時間漬けておき、ピクルス液(A)は煮立ててさました中に漬け込み1カ月くらいで食べ頃になります。

