



2015年7月号

けんこうONLine

オンライン

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当

TEL 0748-63-6147

〒528-5811 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月のテーマ

夏の健康管理

ムシムシした梅雨の時期も終わり、夏本番ですね。そこで、今月号は暑い夏の時期の健康管理をテーマに特集します。体調を崩さず、健康に乗り切りましょう。

熱中症に注意しましょう!!

熱中症の発生は、7月～8月の梅雨明け前後がピークです。熱中症を正しく理解し予防に努めましょう。

熱中症とは

- * 高温多湿な状況下で、体温調節がうまくできなくなった結果、体内に熱がたまり、水分や塩分のバランスが崩れて、生じる一連の症状と定義されています。
- 【症状】めまい、手足のしびれ、筋肉痛、吐き気など
- * 環境だけでなく、体調不良や暑さに慣れていないなど個人の体調も熱中症の発症要因です。
- * 急に暑くなった日は特に注意が必要です。屋外だけでなく、室内でも発症します!

予防方法

- * **こまめな水分・塩分の補給**
喉が渇いてなくても水分摂取を!
- * **室内環境の調整**
扇風機、エアコンの適度な使用(特に高齢者の方)
こまめな換気や遮光カーテンの利用
- * **体調管理**(特に、子どもや高齢者、障がい者の方)
保冷剤・冷たいタオルなどによる体の冷却
通気性のよい衣服の着用
- * **外出時の注意**
日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
日差しの強い時間帯の外出をできるだけ避ける

<<異常発生時には>>

- ★まずは涼しいところへ避難させ、意識があるか確認
- ★衣服をゆるめて冷たいタオルをあてるなど体を冷やす
- ★水分・塩分を補給する(自力で飲めるか否かが重要)

意識がない、自力で飲水が不可能であれば救急車!!

夏バテ予防は食事から!!

栄養バランスのとれた食事の基本は1回の食事に主食・主菜・副菜が揃っていることです。



暑さで食欲が落ちてそうめんだけというような食事になっていませんか。

そうめんだけでは主食のみの食事となり、たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足につながります。主食+主菜+副菜(2皿)が目標ですが、そうめんにゆで豚や蒸し鶏+季節の野菜を盛り付けるとひと皿でも主食・主菜・副菜の揃った食事になります。

★鶏肉と揚げ茄子の酢の物★

材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------|
| ① 鶏もも肉…150g | (調味料) |
| ② 茄子…100g | 酢…40ml |
| ③ セロリ…50g | レモン汁…10ml |
| ④ オクラ…40g | 砂糖…大さじ1 |
| ⑤ 淡口しょうゆ…大さじ1 | |
| ⑥ 出し汁…80ml | |



暑い日に食欲をそそるメニュー

作り方

- ① 鶏肉に酒大さじ1、淡口しょうゆ大さじ1をふりかけ、フライパンで両面を焼き、火を通し、細切りにする。
- ② 茄子は、縦半分に切り短冊切りとし、セロリも同じ大きさに切り、油で揚げる。
- ③ オクラは塩もみし、さっと熱湯に通して色出しをし、細かく刻む。
- ④ 調味料を合わせ、①・②を和えて器に盛り、③を天盛りにする。

栄養価(1人分)

エネルギー: 149kcal たんぱく質: 7.4g 脂質: 10.2g
カルシウム: 23mg 食塩: 0.8g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

～*～ ○×健康クイズ ～*～

- ①水分摂取はアルコールでもいい。
- ②からだを冷やすには、おでこを冷やす。

正解

- ①アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、ビール等で補給しようという考えは誤りです。(×)
- ②体の太い静脈のある部位(前頭部の両脇、腋の下、足の付け根の前面など)を冷やすのが最も効果的。その部位に保冷剤や氷枕などをタオルで包み、冷やしましょう。また、冷やした水分を摂ることは、体内から体を冷やし、水分補給にもなり一石二鳥です。(×)

食中毒を予防しましょう!

食中毒の主な症状は、吐き気・おう吐・腹痛・下痢・発熱などです。原因は様々ですが、ほとんどが細菌やウイルスによるものです。食中毒を予防するためには「予防の三原則」を徹底することが重要です!

食中毒予防の三原則

- * につけない
手洗いの励行、調理器具を清潔に
- * ふやさない
冷蔵 10℃以下、温蔵 65℃以上
- * やっつける
十分に加熱



蚊の用心。ひと刺し用心デング熱。

昨年、代々木公園周辺等で蚊にさされたことによるデング熱が発生しました。

- ・感染してもすべての人に症状がでるわけではありませんが、高熱や関節の痛み、目の奥が痛くなるといった症状が1～2週間ほどつづきます。
- ・デング熱は人から人へは感染しません。
- ・蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないように注意してください。