



夏の健康管理



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

今年もやってきました!

日本の夏

日本の夏は温度だけでなく湿度が高いので、大変過ごしにくいです。



今年こそ夏バテしない!



夏バテを防ぐ食事のポイントは

1. 三食きちんと食べる

食欲がないからといって朝食をぬいたりすると、栄養不足になり、体の抵抗力（免疫力）が落ちてしまいます。

2. ビタミンB1の多い食品をしっかり摂る

夏場はビタミンB1が普段よりも多く消費されます。ビタミンB1は、体内に入った糖質をエネルギーに変え、代謝するという重要な働きをし、不足すると十分なエネルギーを作り出すことができなくなり、食欲不振、だるい、やる気がでないなどの症状が出てきます。

3. 冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎは控えめに

冷たいものの取りすぎは胃液分泌を低下させるだけでなく、胃液も薄め食欲不振をいっそう強くしてしまいます。

食べて 夏バテを予防しよう

夏バテに必要な栄養素は

予防

ナイアシン ビタミンB1 クエン酸

1日の所要量(目安)

ブリ…1切れ半
サバ…半身1切れ
アジ…1匹半
カツオ…およそ4切れ
タラコ…4分の1個

多く含まれる食品

豚肉・うなぎ
大豆・ごま
胚芽米・玄米
にら・枝豆
とうもろこし

多く含まれる食品

梅干し
お酢
柑橘類

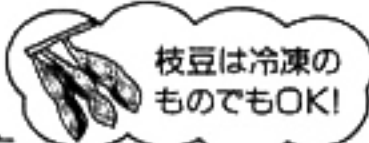
タラコと枝豆の炊き込みごはん

●材料(4人分)

米…3カップ
水…3カップ
タラコ…90g ←ナイアシン
枝豆…80g ←ビタミンB1
梅干…2個 ←クエン酸
酒…大さじ2

●作り方

1. タラコ一握を適当な大きさに切る。
2. 炊飯器にといた米と水、酒、枝豆を入れる。最後にタラコを加え、塩を少々入れる。(塩はお好みで)
3. 軽にかき混ぜて、炊飯器で炊く。
4. 炊き上がったたら、よくほぐして、最後に梅干をちらし、完成!



夏バテ予防に必要な栄養素が一度にパッチリ摂れる!!

冷房の上手な使い方

夏に体調を崩す原因の一つに冷房があります。

日本の夏は湿度が高いので、除湿(ドライ)をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温との差を5~6度以内にしましょう。



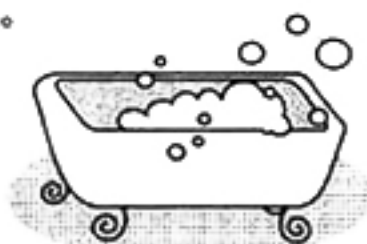
夏バテを防ぐには十分な睡眠を取ることと体の疲れをほぐすことがまず大切です。

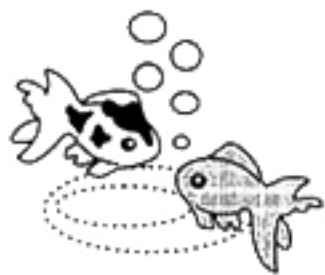
快適に眠るためには…

就寝前に冷房のタイマーを1~2時間セットしておきましょう。温度は26~28度が理想的です。

暑いからといってシャワーで簡単にすましてませんか?ぬるめのお風呂にゆったりつかって、その日の疲れはその日のうちにとりましょう。

入浴剤やアロマオイルを入れればリラックス効果が高まります!





クーラーに頼らず 清涼感を味わう

ちょっとした工夫で涼しい雰囲気
環境から見直してみよう！

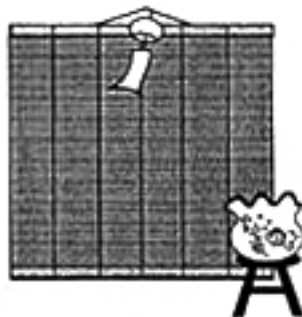
ポイント1 目や耳で「涼」を感じる

- カーテンの色 暑苦しく感じる色合いから、青や白など涼しさを感じる色合いにかえてみましょう。
- い草や畳 い草のごさや畳はひんやりとした感触と懐かしい匂いが涼を運びます。
- ガラスの器を使う ガラスの器に盛り付ければ、見た目も涼しい感じになります。葉や、氷なども利用して涼しげな盛り付けを。
- 風鈴 風鈴の音は、風を感じさせてくれます。
- 小物を使う 部屋に海の写真や絵はがき、ポスターなどを貼ったり、インテリアに貝殻を置くなど。

ポイント2 日よけをする

よしずを立てかけたり、すだれをかけて日の光を遮りましょう。

👉 クーラーをつけた時に、省エネになります！



ポイント3 「涼」をつくる

- 打ち水 早朝と夕方に、玄関前に打ち水をする、地表の温度が下がり、さわやかな風が部屋に入ります。
- おしぼり 冷たいおしぼりを冷蔵庫に常備しておいて暑さでほてった体をスッキリさせよう。



熱中症



熱中症とは炎天下や温度の高い室内など、高温環境の下で起きる体の適応障害のことをいいます。日射病や熱射病などを総称して「熱中症」と呼んでいます。

日射病の特徴

汗をたくさんかき、体の水分が足りなくなる、いわば脱水状態です

直射日光の下で長時間起立や、運動や遊びの最中によく起こります。

日射病の症状

顔色が青ざめて大量の汗をかき、頭痛やめまいを伴います。発汗で熱が奪われるため、体温はあまり上がりません。（上がっても37～38度程度）

熱射病の特徴

熱が体にこもってしまい、高い体温に体が対処しきれなくなった状態です

高温多湿の下で長時間労働をしたり、激しい運動をする、また炎天下の車中やアスファルトの照り返しでも起こります。

熱射病の症状

日射病と反対に顔面が紅潮し、汗はかかず、皮膚が乾燥します。体温は40度以上に急上昇して、全身が熱くほてり、頭痛や吐き気、けいれんなどを伴います。

〽〽 知っておこう! 〽〽 熱中症の予防

服装に注意

服装は吸湿性や通気性のよい素材で、色合いも熱を吸収しないもの(白系統の色)にすると良いでしょう。また、外出時には直射日光を防ぐために帽子をかぶりましょう。

こまめに水分補給

補給のポイントは「渇き」を感じる前に摂取することです。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、**1gの食塩** 0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクがおすすめです。

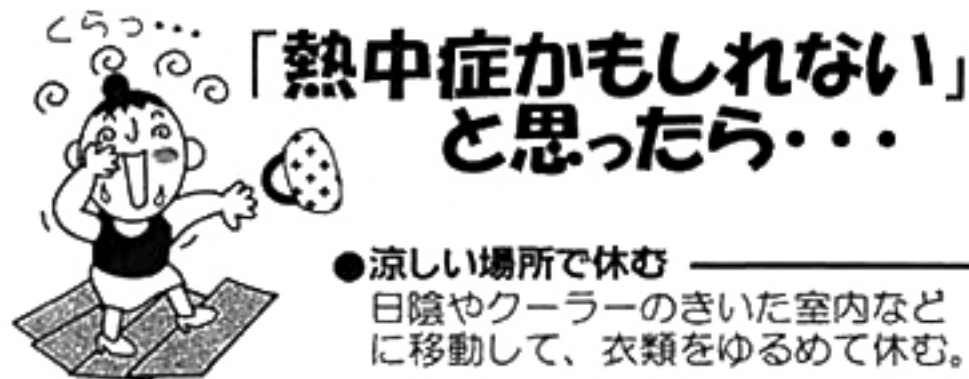
1リットルの水

一日の摂取量は2リットル以上



体調が悪いときは休むこと

体温の調節は自律神経が行うので、疲れていると機能が低下してしまいます。かぜ・下痢など以外でも、寝不足や疲労がたまっているという場合は無理に運動をしないようにしましょう。



●**涼しい場所で休む**
日陰やクーラーのきいた室内などに移動して、衣類をゆるめて休む。

●**体を冷やす**
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。冷やすものがない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

●**水分を補給する**
意識がはっきりしている場合のみ水分補給を行う。0.1%程度の塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する。

吐き気やおう吐等で水分補給ができないような場合や言動がおかしい、意識がないような重症の場合には直ちに救急車を呼ぶなど病院へ搬送して下さい。

回復後もしばらくは
静かに過ごしましょう



 熱中症が回復しても病院へ

熱中症の回復後は、しばらく風邪など感染症への抵抗力が弱まります。また一説によると、熱中症に一度なった人は熱中症になりやすいともいわれています。再発のおそれもあるので、熱中症が回復しても必ず病院で診察してもらいましょう。そして、しばらくの間は体をいたわる生活を。