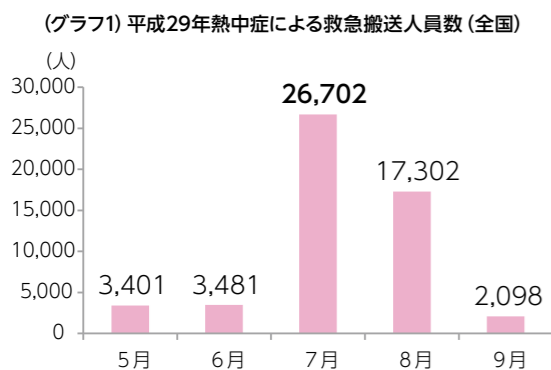


夏の食事で熱中症予防

暑さに体がまだ慣れていない7月は、熱中症で搬送される方が一年で最も多くなる月です。しっかりと食事をとり、水分補給を心掛け、熱中症を予防しましょう。

問 保険健康課 ☎84-0327



スポーツ飲料に注意!

スポーツ飲料には、塩分や糖分が含まれています。日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分の摂り過ぎになり、高血圧や糖尿病のリスクが高くなります。スポーツ飲料は運動時に飲みましょう。普段の水分補給は、ミネラル豊富な麦茶がおすすめです。

のどの渇きを感じなくても、意識して、こまめに水分を補給しましょう。

夏野菜で熱中症予防

中国などに伝わる東洋医学では、夏野菜(なす、きゅうり、トマトなど)は、夏の日照った体を内側から冷やすと言われています。過剰に摂取すると体を冷やし過ぎることがあるので、適度に食事に取り入れて、熱中症を予防しましょう。

※広報2月号では、簡単に主食・主菜・副菜がとれる料理を紹介しています。



▲広報かいせい 2月号はこちら

体を動かす / ごはん・パン・麺類・いも類

一食にそろえる物

筋肉や血になる / 肉・魚介類 卵・大豆製品

体の調子を整える / 野菜・きのこ類 海藻類

バランスの良い食事が大切です!

骨や歯を強くする / 牛乳・乳製品

一日にそろえる食材

体の調子を整える・体を動かす / 果物

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で、大量の汗をかくと、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなるにより発症します。熱中症になるとめまいや頭痛、吐き気、倦怠感、筋肉の硬直などの症状が出ます。重症になると、意識障害がおこり、命が危険な状態になることもあります。平成29年5～9月の熱中症による救急搬送人員数は、全国で5万2千984人。その内7月が2万6千702人と最も多くなっています。(グラフ1)暑さになれていない7月頃は熱中症になりやすい時期ということが分かります。

熱中症を予防するには

熱中症予防の基本は、日頃からの健康管理と暑さに負けない体力づくりです。また、日々の生活で暑さをしのぐ工夫をすることも大切です。直射日光に注意 強い日差しを浴びると、思っている以上に体力を消耗します。外出や屋外での作業は、帽子や日傘などで直射日光を遮る工夫をしましょう。室内を快適な環境に 無理な節電や冷房の使用を我慢せず、適切に使いましょう。すだれやグリーンカーテンなどを取り入れ、部屋に直射日光が入るのを遮る工夫をしましょう。こまめな水分補給を

食事で熱中症予防

夏は暑さで食欲がなくなり、日頃から栄養バランスの良い食事をとることで、熱中症を予防できます。三食きちんととりましょう 三食食べることで、必要な栄養のバランスがとれます。また、食材や食事の中にも水分が含まれているため、食事をきちんととることで、水分補給もできます。食事と食事の間が長時間空いてしまうと、血糖値などが急激に上がり、体に負担をかけます。特に朝は食事の時間がない方や、食事をとらない方がみられますが、少しでも食べて、暑さに負けない体力づくりをしましょう。

me-byo エクスプラザ me-byo XPLAZA



me-byo エクスプラザの入口 左から武藤特派員、me-byoエクスプラザスタッフの府川さん



me-byo エクスプラザ

最近、未病ということばをよく耳にしますよね。

今回は大井町にオープンした神奈川県施設「me-byo エクスプラザ」取材してきました。

未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけとなる体験型施設です。人気スポットになりそうな予感☆

体をチェック!

意外と難しい…!

頭と体を一緒に使う「コグニサイズ」。お家でも手軽にできそうな体操が映像で紹介されています。



ガイダンス

未病改善へ出発!

自分の未病の状態を知るコーナー。20個以上の質問に答えると、未病の度合いをチェックできます。



どれから体験しても楽しいよ!

体を動かしてみよう

サンダルじゃなくて良かった!

20秒間に何回反復横跳びできるか挑戦! 敏しょう性をチェックします。



猫背かな? 大股かな?

自分の歩く姿勢をチェック! これを機会に正しい歩き方を意識できそうです。



取材後記

私が取材に行った日もたくさんの方が楽しそうに体験していました。小さい子どもを連れた家族、年配のご夫婦や福祉施設の方々等...。中には動きのキツイものもありますが、自分の体の状況がすぐ実感できて、とても良い施設だと感じました。町の「未病見える化コーナー」も活用しながら、毎日の健康づくりに役立てたいと思いました! まちづくり情報特派員 武藤 一美

他にもあります! 未病改善スポット

県西地域には未病を改善するスポットがたくさん! 開成町保健センターにも「未病見える化コーナー」があります!

今回取材したのは...

me-byo エクスプラザ

住所: 大井町山田300番地 未病パラー「ピオトピア」内ピオトピア・マルシェ 開館時間: 10:00~17:00(変更の場合有) 休館日: 毎週月曜日・年末年始 詳しくはHPで確認! 入館料: 無料

