

# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

熱中症については毎年取り上げなければならない話題だと思っています。今年も少し早めの6月に取り上げました。毎年季節の移り変わりが早く、すでに梅雨入りして湿度が高い日々が続いています。早めの準備が熱中症対策には有効です。さあ、これからの季節、暑さと虫対策にがんばりましょう！

大量に汗をかくと、体内は水分だけでなく塩分やミネラルも失います。そこで、水分だけではなくミネラルも補う必要があります。だからといって、全ての人が、毎日、水代わりにスポーツ飲料を大量に飲んだり、塩分を取り過ぎると、カロリーや塩分摂取過剰になります。

## 熱中症と水分・ミネラルの補給

熱中症は短時間のあいだに、軽度〜中等症〜重症へと進むこともあります。のどが渇かなくても水分を積極的にとり、温度や湿度などの数字を指標にして早めに対策をとるなど工夫をしましょう。

## 自覚症状がなくても注意を

湿度があがるこの時期から早めに暑さに慣れる（暑熱順化）と熱中症の予防になります。暑さに慣れるには、やや暑い環境でややきついと感じる運動を1日30分行うといいといわれています。自転車に乗る、お風呂に入るなど。早歩き3分ゆっくり歩き3分を繰り返すこともおすすめです。

高温に体が慣れていない時期から注意を！

# はやめの熱中症対策を！



欠食（食事を抜く）をしないのが大前提！

## デスクワーク中心の方

食事から必要な塩分やミネラルがとれるので1日千五百ㄱ以上の水分を取ることを心がけましょう  
**一日中屋外での作業が中心の方**  
水分補給に加えて、約3倍程度に薄めたイオン飲料などを1日5百ㄱ程度飲みましょう

## この時期の必要お酒の飲み方に注意

アルコールは身体から水分を奪います。「飲み物」として身体にアルコールを取り入れてもそれ以上に尿などで水分が排出されます。この時期、深酒をすると、年齢に関係なく次の日の過ごし方によっては熱中症になることもあります。お酒は適量にして（日本酒なら1合相当）飲んだ量の倍以上の水分をとりましょう。

## 熱中症が疑われるときの対応

① 涼しい場所に避難  
風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内など。



## 熱中症予防のポイント

- ③ 食さちんと食べる
- ④ 定期的に体を休める
- ④ アルコールの摂取に注意  
飲酒は脱水状態を招くので、深酒は避けましょう
- ④ 屋外での自動車整備等の作業など2m以上の間隔が確実にとれる場合は通常のサージカルマスクは必ず着用しなければならぬ  
（粉塵、防毒マスクなどを除く）  
迷う場合は当保健師に相談してください。
- ④ マスクを着用しているときは強い負荷のかかる運動は避けましょう
- ② 脱衣と冷却  
衣服を脱がせ、露出した皮膚を水や扇風機などで冷やす。  
氷嚢（冷たいペットボトルなど）を首、脇の下、股関節部などにあてる。
- ③ 水分と塩分の補給  
応答が明瞭で意識がはっきりしている場合は、冷たい水や経口補水液などを与えます。意識障害や吐き気がある場合は、水分は与えず医療機関へ搬送してください。
- ④ 医療機関へ搬送  
迷ったら医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

# ◎熱中症予防に効果のある手作り経口補水液



アクトグレースサポート株式会社

## 《材料》

水	500ml
砂糖	18g (大さじ2)
食塩	1.5g (小さじ1/2)
レモン汁	1/2個分

\*スティックシュガー約6本分の糖質の量です。

## 《作り方》

材料を水に溶かし入れ、よく混ぜ合わせる。



## ♪簡単アレンジ♪

レモン汁をしそジュースエキス(大さじ2)に代えると風味が爽やかです。

\*食中毒の気になる季節でもあります。まとめて作り置きせず、その日に飲み終えるようにしましょう。

市販の清涼飲料水(イオン飲料水500mlでスティックシュガー10~11本分の糖質が含まれています)を水分補給として飲むよりも、糖質の量が少ないのが特徴です。

## 編集後記



私はいつも持ち歩く荷物が人より多いと自覚しています。考え方を換えれば、いい筋トレになっているとも言えますが・・・

そこで、TPOに合わせたバックを選ぶこともとても大切です。リュックに大きなバック。やはり肩掛けが基本です。

バックインバックも活用しています。

とうとう、サイズを測り、オーダーメイドまでしてしまいました。さすがに使いやすいのですが、娘たちからの意見では、デザイン性についてはさらに工夫の余地があるようです。

面談でお会いした時には、声をかけていただければ、(運が良ければ)オーダーメイドのバックをお見せします!



## 「老い」を受け入れる・・・

# 介護のヒント

### 新シリーズ! 「介護」

「アクトな日々」のこのスペースでは新たなシリーズです。時々掲載していきたいと思えます。「自分が」「家族が」「職場の同僚が」などさまざまな場面が想定されます。

初回は、「老いを受け入れる」を考えてみましょう。

この世に生きる者は常に年を重ねる(加齢)ことは避けられません。アンチエイジングなども根強く人気ですが、個人差はあるものの、老いは避けられません。少しずつ前向きに「老いを受け入れる」ことを心がけてみませんか。素敵に歳を重ねるということを考えてみてはどうでしょうか。

元氣だったころの親などが老いていくことを目の当たりにすることはつらいことですが、自分や周りのすべての人の老いを受け入れることができれば、かなり精神的に救われるのではないのでしょうか。

