

# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

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

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

7月に入り、日差しがぐっと強くなりました。皆さん、暑さ対策は何かしていますか。気づいた時には、熱中症になっていた、なんてこともあるんですよ。この時期から、しっかり熱中症対策を行い、本格的な暑さを乗り越えていきましょう！

通常の体温調節反応



体温調節機能が働かず、  
身体に熱がこもった状態



～熱中症の症状～

水分・塩分補給不足  
→脱水

めまいや立ちくらみ

全身倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛

危険：意識障害  
痙攣発作  
高体温

もしかして私も、熱中症？  
熱中症は、どうして起きるのか？

人間の身体は、高温な環境であっても、  
体温を一定に保つ機能が備わっています。  
皮膚を変化させ、血流の流れを調整しながら  
温度を外に逃しています。

しかし、高温多湿な環境や体温調節機能がうまく  
出来ない（**高齢・乳幼児・基礎疾患がある方**）場合、  
水分補給が不足している場合などの条件が重なることで、  
熱中症を発症します。

## 熱中症対策

### こまめな水分補給

私たちの体温は、汗をかき、  
その汗が蒸発する際に身体の熱  
を奪いながら体温を下げていき  
ます。その為、汗をかくことは  
とても大事なことです。汗  
の成分は、血液中の水分とナト  
リウム（塩分）なので、汗で  
失った水分や塩分をしっかりと  
補給することが大切です。

また、私たちは、軽度の脱水  
状態では、ほとんど喉の渇きを  
感じません。渇いたと感じる前  
に、しっかりと水分補給してお  
きましょう。

暑い時期になると、ビールが  
美味しいですよ。しかし、喉  
の渇きをアルコールで補うと、  
更に脱水を招くことになりまし  
す。アルコールは、尿の量を増やし  
身体の外へ排出します。余計に、  
身体の水分が奪われてしまうの  
です。飲んだ量以上の水分補給  
をしましょう。

### 水分補給のポイント

- ・こまめな水分補給を心掛けてみましょう
- ・のどが渇く前に水分補給しましょう
- ・アルコール飲料での水分補給はやめましょう
- ・1日あたり1.5Lの水分補給

- ・起床時、入浴後に水分もわずれな  
いことが大切です
- ・大量に汗をかいた後は塩分補給も忘  
れずにしましょう

### 暑さを避けましょう

- ・暑い日は無理して出かけない
- ・日陰を選んで歩く
- ・適宜休憩する、頑張らない
- ・天気予報を参考にして外出や行事の日時  
を検討する

### 住まいの工夫

- ・ブラインドやすだれを垂らす、緑のカー  
テン
- ・我慢せずに冷房を入れる

### 洋服の工夫

- ・襟元はゆるめて通気する
- ・炎天下では、放射熱を吸収する黒色  
系の素材を避ける
- ・日傘や帽子を使う（帽子は時々はずし  
て汗の蒸発を促しましょう）

### 集団活動における熱中症対策のポイント

- ・休憩場所を確保しましょう
- ・冷たい飲料（5〜15℃）を準備しま  
しょう
- ・その日の暑さや身体活動強度に合わ  
せて計画的に休憩を指示しましょう



\* 参考文献  
環境省

～熱中症を防ぐためには～

# 熱中症の処置対応



## ①涼しい場所へ移動する

クーラーの効いた部屋や車内など、涼しい場所へ移動してください。屋外でそのような場所がない場合は、風通しの良い場所に行きましょう。

## ②洋服をゆるめる

衣服を緩めて、体の熱を逃しましょう。

## ③体を冷やす

脇や太ももの付け根、首に、保冷剤や風を当てましょう。皮膚に水をかけて、うちわで扇ぐと、体を冷やすことができます。

## ④水分・塩分の補給

多量の汗をかいている場合は、水分にプラススポーツドリンクなど、塩分を含んだ飲み物も、一緒に補給しましょう。

※しかし、既に意識が乏しい場合は、誤嚥するため、水分補給は避けてください。

## ⑤すぐに医療機関、救急車の連絡をする

熱中症は、命の関わる症状です。迷ったら、すぐに連絡しましょう。

# ゴーヤとかじきのスープカレー



## 材料4人分

- ・ゴーヤ 1本
- ・めかじき 400g
- ・塩・こしょう 各適量
- ・小麦粉 大さじ1
- (A)
- ・玉ねぎ 2分の1個
- ・にんにく・しょうが 各大2かけ
- ・トマト 1個
  
- ・カレー粉 大さじ2
- ・水 3カップ強
- ・ガラムマサラ 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ2
- ・揚げ油 適量



## 作り方

- 1 (A) はすべてみじん切りにし、トマトもみじん切りにする。
- 2鍋にサラダ油を熱して①の(A)をじっくり炒め、色づいたらカレー粉を振って炒める。粉っぽさがなくなったら、①のトマトに水を加えてひと煮立ちさせ、塩小さじ2で調味する。
- 3ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたをかき出し、1cm幅に切る。めかじきはひと口大に切り、軽く塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 4揚げ油を170～180℃に熱して③をカラッと揚げ、油をきって②に加える。
- 5最後にガラムマサラを加えて軽く煮込む。

協会けんぽ  
健康サポート

## アクトセミナー YouTubeで限定公開開始!

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を22本限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。更年期障害・腰痛予防・頭痛など、幅広い分野のテーマをご用意しています。また、管理栄養士や理学療法士も講師を務めています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



眼のはたらきと病気について

保健師  
田中美緒

