



# 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。

梅雨明けし、一気に猛暑が訪れました。35度越えは当然、8～9月の暑さが非常に心配になります。様々な話題で、既に熱中症対策は取り上げられていますが、改めて熱中症について詳しくご紹介します。早めの熱中症対策で、今年の夏を乗り切りましょう！

## はやめの熱中症対策を！

### 熱中症と脱水症状

脱水症状は、身体の水分が減ってしまい、さまざまな症状を引き起こすことをいいます。熱中症も体の水分と電解質（塩分やカリウムなどの無機質）のアンバランスと体温調節の機能がうまく働かなくなった状態で、とても関係があります。脱水症は1年を通して気を付けなければなりません。

### 熱中症は湿度にも大きく影響を受ける

熱中症は、温度と湿度の関係が大きく影響します。私たちは冬でも多少の汗をかくといわれています。でも、湿度が低いので汗をかいても一瞬で蒸発してしまうので気付きません。汗が蒸発するときに体温を奪ってくれます（気化熱）ことが大切なのです。湿度が高くなると汗が蒸発しづらくなって、身体の熱が下がらないのです。湿度と気温が上がってくる6月は注意が必要です。



### 高温に体が慣れていない時期から注意を！

ある機関の実験では、気温31度、湿度61%の日に1時間安静にしている場合、暑さに慣れる前と慣れた後とでは、体表面の温度や汗のかき方をくらべたところ、暑さに慣れる前は暑さに慣れた後に比べると、体温の上がり方が大きく、汗をかく量はかなり少ないことが分かりました。

暑さに慣れる（暑熱順化）には、やや暑い環境でややきつと感じる運動を1日30分行うといわれています。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。

### 自覚症状がなくても注意を

熱中症は短時間のあいだに、軽度から中等症へ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。

### 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。

#### 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。

### 熱中症予防のポイント

- 3食きちんと食べる
- 水分を定期的に摂取する
- 定期的に体を休める
- 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
- 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ということです（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。
- 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

## ◎ピーマンのおかか炒め

熱中症予防と言って、高塩分食をとる方がいますが、注意しないと塩分を取り過ぎることになります。

まずは、欠食をしないことが大切です。

食事から塩分、ミネラル、水分をとりましょう。



### 【材料】 2人分

ピーマン… 1袋 (4～5個)

かつお節… 1パック (3～4g)

砂糖… 小さじ2

酒… 小さじ2      しょう油… 大さじ1弱

サラダ油… 適量



### 【作り方】

- ・ピーマンは縦半分に切って、横に5mm幅でカットする
- ・サラダ油を熱したフライパンでしんなりして軽く焦げ目がつく程度まで炒める
- ・さらに砂糖、酒、しょう油を入れ、手早く混ぜ合わせる
- ・水分がほとんどなくなったらかつお節を加え、全体を混ぜ合わせたら出来上がり



## ビューティーサロン



### 違いがあるの？日傘のおすすめ色

様々なバリエーションがある日傘。お勧めの色は黒で、紫外線を吸収してくれる効果が高いといわれています。その中でも内側が黒のものを選ぶとなおよいでしょう。内側が白いと、アスファルトなどから照り返された紫外線が、顔や首周りに届きやすくなってしまいます。

最近は生地にはUVカット加工をされているものも増えていきますので、外側はお好みのデザインで、日焼け防止効果の高いものをセレクトするとよいでしょう。

ただし、UVカットの効果にも期限がありますので、2～3年に一度の買い替えがお勧めです。また、男女問わず幅広く日傘を活用しましょう。



アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数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。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



保健師  
田中実緒



腰痛・肩こり予防の体操、運動  
(ヨガ編) ウォーミングアップ1