

## 夏本番！熱中症に気をつけて

### 熱中症の主な症状

重症度Ⅲ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅰ度
		
意識がない ひきつけを起こす(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真直ぐに歩けない・走れない	頭ががんがんする(頭痛) 吐き気がする・吐く カラダがだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい	手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーっとする
★危険な状態です すぐに救急車を呼びましょう	★中程度の症状です 涼しい室内で安静にしましょう 病院受診も検討しましょう	★軽度の症状です 涼しい場所で休憩しましょう

熱中症は、いつでも、どこでも、誰でもかかる危険性があります。左図に示された熱中症の症状や重症度を参考に、熱中症の予防や対策を行いましょう。

### 熱中症の症状と重症度



今年は、例年以上に暑い夏になる見込みです。この時期に気を付けたいのが「熱中症」です。毎年、熱中症により、多くの人たちが救急搬送されています。

### 熱中症の予防と対策

#### ◆対策1【体調を整える】

◆小まめな「水分」補給と  
適度な「塩分」補給

のどが渴いていなくても、小まめに水分を摂りましょう。塩分や糖分を含むスポーツドリンク類は、体への水分の吸収が早く、汗で失われた塩分の補給もできます。

また、たくさん汗をかいた時には塩分の補給が重要です。日々の食事の中でも適度に塩分を摂りましょう。

ただし、医師から水分や塩分の制限されている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



#### ・快適な「睡眠」

就寝中の熱中症にも注意が必要です。通気性の良い寝具や、エアコン、扇風機などを上手に使用して、睡眠環境を整えましょう。

十分な睡眠で疲労を回復することで、翌日以降の熱中症予防にもつながります。



#### ◆対策2【環境を改善する】

・室内を涼しくする

エアコンや扇風機などの冷房器具を使い、室温を調節しましょう。節電は大切ですが、暑さをがまんしてはいけません。体調を崩す前に部屋の温度を下げましょう。



・衣服を工夫する

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。麻や綿などの通気性のよい生地や、吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶことで、体感温度を下げるができます。



・強い日差しから身を守る

帽子や日傘を活用して、直射日光を避けましょう。また、屋外では日かげを選んで歩くなど、工夫して過ごしましょう。



・冷却グッズを活用する

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。首元など太い血管の通っている部位を冷やすと、効率よく体温を下げるができます。



#### ◆対策3【体調を見直す】

・飲み物を持ち歩く

外出時には飲み物を持ち歩き、いつでも水分を補給できるようにしましょう。



・小まめに休憩をする

暑い場所や日差しが強い場所で活動をする時は、意識して小まめに休憩をとりましょう。また不調を感じる時には、無理をしないようにしましょう。



・熱中症の指数を意識する

テレビやインターネットなどで公開されている熱中症指数や、熱中症警戒情報に気を付けましょう。



熱中症警戒アラート発令中!!

熱中症を防ぐには、日頃からの意識と対策が重要です。症状が現れた時は、無理をせず、涼しい場所で休憩をとりましょう。重症の場合、迷わず救急車を呼び、医療機関を受診しましょう。

#### 【参考資料】

熱中症ゼロへ 日本気象協会HP (根出岸)

# 7月22日は『ナッツの日』

「夏にナッツ」「(土用の) 鰻も良いけどナッツもね」の意味を込めて、日本ナッツ協会では7(ナ)と22(ナッツ)の語呂合わせから、7月22日を「ナッツの日」としました。

ナッツには身体に嬉しい栄養が詰まっています。そのまま食べるのはもちろん、お料理に取り入れておいしさもアップ♪ナッツの栄養で元気いっぱい夏を過ごしましょう！



## ナッツの効果

ナッツは、健康的な毎日を送りたい人に役立つ食材です。ここでは「ナッツを食べると期待できる嬉しい効果」を紹介します。

### ① ダイエットに役立つ

多くのナッツは低糖質で、「ロカボ(糖質を適量にコントロールすること)」「生活に向く食材です。ナッツ類に含まれる脂質は主に不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸には、体重増加や肥満の

リスクを抑える効果が期待されます。不飽和脂肪酸の一種であるオレイン酸やリノール酸には体内の酸化反応を抑制し、健康的な生活をサポートしてくれるでしょう。

### ② バランスよく栄養を摂取できる

多くのナッツは、ビタミン・ミネラル・良質な脂質などをバランスよく含む栄養価の高い食材です。アーモンドやヘーゼルナッツには、抗酸化作用があり、細胞の老化を防止してくれる栄養素「ビタミンE」が含まれています。カシューナッツは、糖質の代謝に欠かせない「ビタミンB1」を含む食材です。

小分けになったナッツを常備すれば、普段の食事で不足しやすい栄養素を間食で補えます。さまざまな種類のナッツが含まれているミックスナッツを選べば毎日食べても飽きにくく、無理なく継続できるでしょう。



### ③ 心臓病のリスクが下がるという

ナッツ類は、心臓や血管の健康維持に対しても良い効果が期待されている

食材です。スウェーデンの研究チームは、ナッツを定期的に食べる人は心房細動の発症リスクが低くなる可能性があることを公表しています。ナッツと心臓病リスクとの関係は完璧に解明されていないものの、心臓の健康維持に役立つのではと言われています。

また、ナッツは塩分の排出を促進して血圧の調整をサポートする栄養素「マグネシウム」を含む食材です。毎日ナッツを食べれば、高血圧の予防・改善が期待されます。

## 1日あたりの適量



摂取目安量は、1日あたり200キロカロリー程度に抑えることが推奨されます。間食にナッツを食べる場合にも200キロカロリー程度になる量を1つの目安と考えて、食べすぎに注意しましょう。

目安として、アーモンド20〜25粒、クルミ約7粒、カシューナッツ12〜18粒、マカダミアナッツ7〜10粒です。



## 食べすぎには注意

ナッツを毎日食べると嬉しい効果があるとは言っても、過剰に摂取した場合には以下のデメリットが懸念されることから、適量を守りましょう。

- ・カロリーオーバーになる。
- ・肌荒れが発生する。
- ・お腹の調子が悪くなる。

ナッツ類はアレルギーが出やすいことにも注意が必要です。また、ナッツ類に限ったことではないものの、特定の食材に偏った食生活は健康的とは言えません。バランスの良い食生活を送り、心身の健康維持を図るためにも、ナッツは適量を守って摂取しましょう。

(中曽根)



【株式会社デルタインターナショナル HP】

引用



## 編集後記

高崎店から2年ぶりに、渋川店に戻ってきました、馬場です。



最近の楽しみは、息子が大学で始めたラクロス観戦です。150kmを超える弾丸シュートと激しい接触がある男子ラクロスは、「地上最速の格闘技」と呼ばれているようで、120年ぶりに2028年のロサンゼルスオリンピックの種目になりました。日本では、大学生から始める人が90%以上なので誰でも日本代表になれるスポーツとして注目されている様です。怪我が多くて親としては心配ですが、応援を楽しんでいます。

(馬場)