



ハッピースマイル

2013年 夏号

熱中症の季節です



毎夏、死者を出すほどの被害が出る「熱中症」。みなさんも色々対策を考えられているかもしれませんが、しかし、実は熱中症にも種類があるのをご存知でしたか？今回は熱中症を種類別にお話していきます。

なぜ熱中症になるの？

人は体温を一定に保つため、体の熱を外に放出してバランスをとっています。例えば、汗をかくことは、皮膚からの気化熱で体温を下げる働きがあります。しかし、夏になり気温も湿度も高くなると、汗が蒸発しにくくなり、体温が下がらなくなってしまいます。それが熱中症の原因です。



それぞれの対処法は？

涼しい場所で水分補給をする

熱失神

熱疲労

涼しい場所で衣服をゆるめて寝て、水分を補給する。足を高くして手足の先から体にむけてマッサージするのも良い。

塩分を含んだ水分を摂る

熱けいれん

濃度0.9%の塩水を飲む。無い場合は市販のスポーツドリンクでも良いが、塩水より塩分濃度が薄い。

体を冷やしながら、病院へ

熱射病

体全体に水をかけたり、脇や首、足の付け根など大きな血管がある部分を直接冷やしながら、病院へ運ぶ。

予防することが大切

今回は熱中症になってからのお話でしたが、熱中症は自分で気をつけることで防ぐこともできます。下記のような事を意識して生活してみてください。

- 部屋の湿度をこまめにチェック
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手につかう
- のどが渇いたと感じたら必ず水分補給
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
- 無理をせず、適度に休憩を
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを



クイズ

どちらのカロリーが高いでSHOW★

①カツ丼 V.S 親子丼



②クリームパン V.S メロンパン



③缶ビール350ml×2本 V.S 白米1膳(140g)



答えは右下



カツ丼 990kcal 親子丼 700kcal クリームパン 305kcal メロンパン 485kcal 缶ビール170kcal×2 白米1膳 235kcal

夏バテ知らず!!



豚とレタスの梅ダレ冷しゃぶ

梅にはクエン酸という有機酸が含まれています。クエン酸は、疲労物質である乳酸を代謝分解し筋肉内にたまるのを防ぐため疲労回復の効果が期待できます。さらに殺菌作用や防臭作用もあるので食中毒予防にも効果的です。

材料(2~3人分)
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ...200g
 レタス ...1/2玉
 ブチトマト ...3個

梅ダレ
 梅肉 ...大さじ2~3
 (約梅干し大2個分)
 長ねぎ ...20cm程度
 しょうゆ ...大さじ2
 みりん ...大さじ1
 ごま油 ...大さじ1
 いりごま ...大さじ1

作り方

梅肉は細かく叩き、長ねぎはみじん切りにして、梅ダレの材料と混ぜ合わせておく。
 鍋に水と塩少々を加えて湯を沸かし、脇に氷水入りのボウルを準備しておく。まずはレタスを手でちぎり、ひとつかみずつ鍋に入れる。約2秒ですぐに氷水の中へとる(色止めの為)。レタスはザルにあげ、水気を切っておく。
 次に豚肉を茹でる。湯には酒(分量外)を少し加えるとよい。ペーパータオルを準備しておき、茹でた豚肉はその上で冷ます。皿にレタスを盛り、その上に豚肉をのせる。最後に梅ダレをたっぷりとかけ、トマトを添えて完成。

倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
 TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>

