



## 熱中症を防ぎましょう

今年も暑い時期がやってまいりました。  
気温も上がっていますので、しっかり熱中症対策をして夏をのりきりましょう。

### ・熱中症の症状

めまい、筋肉痛、汗が止まらない  
頭痛、吐き気、体がだるい  
意識がない、けいれん、高い体温  
呼びかけに対して返事がおかしい  
まっすぐに歩けない



### ・環境

気温が高い日、湿度が高い日はもちろん、急に暑くなった日も注意です。  
家の中でも締め切った部屋やエアコンの無い部屋は熱中症になりやすいので  
エアコンを適度に使い、部屋の風通しを良くしましょう。  
室内で温度を測るのも良いですね。  
外では涼しい服装をして、木陰や日傘、帽子を利用しましょう。



### ・なりやすい人

高齢者や幼児、肥満の方は熱中症の危険が増します。  
寝不足や二日酔いでも熱中症になりやすいので、  
規則正しい生活を心がけましょう。

### ・対応

水分、塩分の補給をしましょう。  
特に高齢者は加齢により喉の渇きに対する感覚がにぶくなりますので、  
喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

### ・熱中症かなと思ったら

意識がある、反応が正常な時

→涼しい場所へ避難させ、身体を冷やし、水分・塩分補給をさせる  
※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は  
直ちに救急隊を要請しましょう

意識がない、反応がおかしいとき

→救急隊の要請をし、涼しい場所へ避難をさせて身体を冷やし、  
医療機関へ搬送する



## 夏野菜のご紹介

### きゅうり

約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムをふくむため  
疲労回復や浮腫み改善が期待できます。  
身体を冷やす作用も。  
炒め物にして食べてもおいしいですよ。



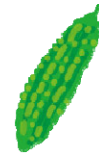
### とまと

赤色成分のリコピンには抗酸化作用があり、加熱したり、  
油とともに摂ると体に吸収されやすいです。



### ゴーヤ

独特な苦みが特徴。  
苦み成分は胃液の分泌を促して食欲を増進させます。  
苦みが苦手な方は、わたと種を取り除いて塩もみすると  
苦みがやわらぎます。



### 枝豆

ビタミンC、カロテンを含みます。  
疲労回復にも期待できますので夏バテ防止に食べるのも  
良いですね。

### みょうが

香味成分の $\alpha$ -ピネンは発汗を促し食欲を増進させるといわ  
れています。  
また、利尿作用のあるカリウムも含んでいます。



## 7月の行事食



七夕



ちらし寿司  
銀鱈の西京焼き  
冬瓜のかにあんかけ  
和菓子  
清し汁 (じゅんさい)

### 編集後記

3月後半に入社してからあっという間に4カ月が経ちます。  
少し慣れてきたかなという今こそ体調を崩さないよう気をつけて  
いきたいと思います。  
(藤田)

