

みんなで健活!!

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



暑い夏が来る前に…今から始めよう!「熱中症予防」

自粛生活で運動不足が続き、体力の低下を感じていませんか。筋肉には水分をためる機能があるため、筋肉が減ると熱中症になりやすくなります。また、体が暑さに慣れていない今の時期は特に熱中症になりやすい上、マスクを着用すると、喉の渇きを感じにくく、熱中症のリスクがさらに高まります。

昨年度、村内の熱中症による救急搬送は65件でした(ひたちなか・東海広域事務組合消防本部 熱中症搬送調査)。運動中や倉庫・屋外での作業中、歩行中やその後に具合が悪くなり、動けなくなった事例が多く見られます。本格的に暑くなる前に、熱中症予防を意識しましょう。

今の時期に やっておきたいこと!

エアコンの試運転

エアコンが正常に動くかどうかチェックしましょう。

栄養バランスのよい食事

一日三食、しっかりと食べましょう。

毎日の十分な睡眠

睡眠不足には20分程度の昼寝が効果的です。

適度な運動

暑くなる前の時期に無理のない程度に運動することで、体を暑さに慣らすことができます。ストレッチやウォーキングなどを取り入れ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

【熱中症予防のポイント】



▽「早め」「こまめ」な水分補給

喉が渇く前に、「早め」「こまめ」な水分補給を心掛けましょう。ひどく喉が渇くなど脱水症状が疑われるときは、スポーツドリンクや経口補水液を摂取しましょう。※経口補水液を家庭で作るときは、水500ミリリットルに塩1.5グラム、砂糖20グラムを入れて溶かし、好んでレモン汁などを加えます。

▽暑さを避け、エアコンなどを使う

気温や湿度、暑さ指数などの情報をチェックし、暑い日・暑い時間帯の外出は避けましょう。また、エアコンや扇風機で室温を調節しましょう(目安は室温28度、湿度70パーセント以下)。※感染症予防のため定期的に換気をしましょう。

▽外出時は暑さ対策をする

通気性の良い涼しい衣服を選び、帽子や日傘も忘れずに使いましょう。少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動しましょう。

一人暮らしの高齢者などには、離れて住むご家族や近所の方が、電話で体調を確認したり、適切なエアコンの使用を勧めたりしましょう。

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



アボカド&ピーナッツサラダ



【材料(2~3人分)】

- アボカド…1個
- キュウリ…1本
- 煎りピーナッツ…大さじ1~2
- スイートチリソース…適量
- パクチー…適量

【作り方】

- ①アボカドとキュウリをサイコロ状に切り、煎りピーナッツを粗く刻む。
- ②①とスイートチリソースをあえて器に盛り付け、パクチーを飾ったら、出来上がり♪

※「ヘルスマイト」とは、食と健康づくりを実践するボランティア食生活改善推進員のことで、村では約70の方が活躍しています。