

熱中症を予防しよう!

～熱中症について知っていますか?～

熱中症の症状

めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気、虚脱感などが起こります。返事がおかしい、意識消失、けいれんなどの症状がある時には、命にかかわる危険性があります。

室内にいても熱中症になります

適度に換気をして、室内に新鮮な空気を入れていませんか? 日差しの強い時間帯は、カーテンなどで遮光していますか? 朝夕の涼しい時間帯に、暖房をつけていませんか?

急激に気温が上がる時が危険です

天気が悪く肌寒かったのに、晴れて急に蒸し暑くなる・こんな時が要注意!! 気温の差が激しい時は、通気性のいい衣類等でこまめに体温調節しましょう。

のどの渇きを感じなくても、からだは水分を欲しています

汗をかいていなくても、体の水分は皮膚から蒸発しています。外出するときも、必ず水分を持ち歩きましょう!

赤ちゃんや高齢者は熱中症になりやすい

赤ちゃんや乳幼児は、大人に比べ、水分不足によるダメージを受けやすいので注意しましょう。高齢者はもともと体の水分量が少なく、脱水になりやすいことに加え、のどの渇きを感じにくくなっています。家族や周囲の人が、水分補給の声掛けなどをして配慮してあげましょう。

暑さに負けない体づくりが大切です

体力が弱ると、熱中症になりやすくなります。日頃から、適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。

栄養コラム 熱中症予防、何を飲んでいきますか?

いつの間にか季節は初夏になり、半袖の出番も増えてきました。5月には上土幌でも30度を超える日もあり、涼しい北海道とはいえ熱中症と無関係ではられません。

皆さんは、熱中症予防に何か気を付けていることはありますか?

熱中症予防として、経口補水液やスポーツドリンク(イオン飲料)、塩分が入った飲料水、塩あめなどを活用されている方もいるかと思います。

しかし、熱中症対策として摂取したはずの飲み物や食べ物が、身体に良くない影響を与えているかもしれませんよ。スポーツドリンクには、ナトリウムやカリウムが含まれており、スポーツの前・中・後に水分を補給する清涼飲料水として使用されています。

一方、経口補水液は脱水症状の改善のために作られた飲料で、スポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが多く含まれています。

これらの飲み物には、塩分の成分であるナトリウムや糖が含まれているため、高血圧や高血糖で普段、食事や間食に含まれる糖分や塩分を気にしているという方は、注意が必要です。

また、糖分を含む飲み物やあめを食べた場合、糖分をエネルギーに変えるために必要となるビタミンBが使われます。糖分を摂り過ぎてこのビタミンBが不足すると、いくら糖分を補給してもエネルギーを作ることができなくなります。

スポーツドリンク等は大量に汗をかくような時に飲むようにし、通常の水分補給には麦茶や水にしましょう。

なお、アルコールには利尿作用があり、尿の量を増やして体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビール等で補給しようとしても、飲んだ量以上の水分が尿として失われてしまいます。運動をした後の1杯は控えた方が良いでしょう。

同様に、お茶やコーヒー等のカフェインの入っている飲み物も、利尿作用があるため、脱水を予防するための飲み物としては向きません。



ふれあいプラザ だより

夏休み子ども料理教室

普段あまり料理をしたことのない子どもでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。地元の食材を使って、調理から片付けまで料理に関する基本的なことを学び、みんな楽しく試食をします。ぜひ、ご参加ください。

◆日時 8月6日(火) 9時10分～13時30分

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆内容 給食メニューを作ろう
◇メニュー かみしほろポークの豚丼、大根ツナサラダ、なめこ汁、フルーツゼリー

◆対象 小学4～6年生(定員15名)

◆健康増進担当 ☎ 2-4128
◆介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

健康診査後は 休憩スペースで息

町では、年に1回健康診査を受けて、ご自身の健康状態を確認していただくため、受診しやすい健康を目指しています。その一環として、健康診査会場に休憩スペースを設け、町内の食生活改善ボランティア「結飯の会」の皆さんにご協力をいただき、健康診査終了後に軽食を提供しています。今年度初めての健康診査となる5月29日～31日に実施された巡回ドックでは、およそ230人の方が受診し、時間の許す限り休憩スペースを利用していただきました。上土幌町民は糖尿病予備群が多いことから、急激な血糖値の上昇を避けるために、食物繊維の豊富な「もち麦のおにぎり」と「上土幌産大豆と野菜のスープ」を用意し、休憩スペースを利用された皆さんから好評をいただきました。今年度は9月2日、2年1月28日～30日にも健康診査があります。まだお申込みになっていない方は是非お申し込みください。



子宮頸がん・乳がん検診 もうすぐ締切!

女性がん検診普及啓発キャンペーン

～めざせ女性がん検診受診率100%～

2年に1度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。

◆実施日 8月6日(火)
◆申込期限 7月5日(金)
◆実施場所 ふれあいプラザ

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度町の子宮がん検診を受診していない方	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ※生活保護受給者は無料	①40～70歳 無料 ②71歳以上 1,700円 ※生活保護受給者は無料

※女性がん検診は2年に1度の受診となります。前年度の受診状況が不明な方はお問い合わせください。

◆その他 女性がん検診は、令和2年2月13日(木)にも集団検診を行います。また、帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくはお問い合わせください。

◆お問い合わせ 健康増進担当 (☎ 2-4128)