

猛暑をのりきる 夏バテ対策

健康だより

問い合わせ先 健康推進課 ☎(25)1111

いよいよ暑さが本格的になってきました。日本の夏、特に熊本の夏は、温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくい季節です。そこで、この時期に起こしやすい体調の変調の代表である「夏バテ」に負けない対策を紹介します。しっかりと体調管理をして、暑い夏を乗りきりましょう。



夏バテの原因

夏バテを起す最大の原因は、室外と室内の大きな温度差によって、自律神経の働きが鈍くなることです。

冷房の効いた室内と高温多湿の屋外を出たり入ったりすると自律神経が体温調節をうまくコントロールできなくなり、内臓など体全体の変調をきたします。その結果、頭痛・脱力・動悸・頻脈の症状が表れます。

夏バテ対策

冷房の上手な利用

①除湿機能を活用しましょう
湿度の高い日本の夏では、除湿（ドライ）をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。

②外気温との差は5〜6度以内
温度差が大きいと、体調を崩す原因になります。冷房などを利用するときは、外気温との温度差を5〜6度以内に設定するとよいでしょう。

また、デパートなどに出かけるときなどは、上から羽織る物を用意して体温調節ができるようにしておくとよいでしょう。

③涼しさを呼ぶ工夫をしましょう。
夕方、気温が下がったらエアコンを止めて窓を開けたり、扇風機を活用したりして体温調節をしましょう。



エアコンに頼らずに扇風機などを上手に活用することで、涼しさにひと工夫できます

夏こそ軽い運動を

短時間の運動でも、汗をかくことで疲労物質が排泄でき、血流もよくなると、胃腸が働くようになり食欲も増します。

また、寝つきがよくなり生活リズムも保つことができます。

食事にひと工夫

①良質のタンパク質とビタミンB群を

体は、汗をかくことで大量のエネルギーを消費しています。夏は喉ごしのよい食べ物に偏りがちになりますが、からだの血や肉となる肉や魚、卵、大豆、大豆製品などの良質のタンパク質を十分に取らしましょう。

また、汗にはたくさんの塩分とともに、必要なビタミンやミネラル類が含まれています。これらが体外に出てしまうと

血液が濃縮し、血行が悪くなると疲労物質といわれる乳酸が筋肉にたまりやすくなります。その結果、疲労感やだるさを感じるようになります。



色々な食材を組み合わせ、良質のタンパク質やビタミンを上手に補いましょう

ビタミンの中でも特にビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じたり、胃腸の消化・吸収能力が低下し、食欲が落ちたりなどの症状を悪化させてしまつてしまいます。

玄米・胚芽米・強化米、豚肉卵黄、ゴマ類、豆類などのビタミンB1を含む食品を心がけて取るようにしましょう。

様々な食材を組み合わせるフランスのよい食事を心がけるとが一番です。

②食欲を高める工夫をしましょう

しょうがや山椒、ニンニクなどの香辛料は、食欲を刺激するので、上手に活用しましょう。

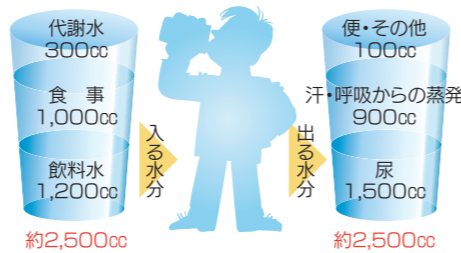
水分補給も忘れずに

体の中を出入りする1日の水分量は下図のように、約2,300ccから2,500ccといわれています。

体に入る水分は、食事から800ccから1,000cc、食事以外から飲料水の1,200ccが必要ということが分かります。

夏場は特に、汗などで体内の水分が奪われやすいため、小まめに水分補給をすることが重要

体内の水分収支



体の約60パーセントは水分です。1日に約2.5リットルの水分が体に入り、出ていきます

です。食事のときのお茶以外に起床後や就寝前などの水分補給を心がけましょう。

汗をかいた後や、喉が渇いたと感じたときは、積極的に水分を取りましょう。

特に、高齢者は喉の渇きを感じにくい傾向があるので、積極的に水分を取りましょう。

※冷たい飲み物ばかりでは、胃腸の働きを弱めてしまいます。炭酸やレモン、少量のお酢などの酸味を加え、温度を下げずに清涼感を得る工夫をしましょう。

◆ これまでのことを参考に、自分の体調を確認しながら、夏バテを起さないように、しっかりと体調管理をしていきましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月24日（金）に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。



- 松原光汰ちゃん (高野瀬) 田中静瑠ちゃん (深川)
- 森 健ちゃん (亘) 仲光菜々子ちゃん (野間口)
- 稲田亜沙美ちゃん (片角) 木佐木琉矢ちゃん (東原)
- 山下さくらちゃん (藤田) 久原大輝ちゃん (大琳寺)
- 城 葉月ちゃん (下木庭) 堀井美沙ちゃん (大琳寺)
- 後藤雅妃ちゃん (原細永) 西口杏樹ちゃん (北宮)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。

これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

「歯の衛生に関する図画・ポスター、習字コンクール」で「熊本県賞」を受賞



受賞の報告に訪れた中野悠也くん (前列)

菊池北小学校2年生の中野悠也くんの図画作品が「歯の衛生に関する図画・ポスター、習字コンクール」図画の部で最高賞の「熊本県賞」を受賞し、その報告に福村市長を訪れました。

同小学校2年生児童全員が図工の授業で作成に取り組み、その中から数点が選ばれ応募されたもので、表彰式は、6月5日（日）に熊本県歯科医師会館でありました。

鏡に映った自分を描いたという中野くんは「結果を聞いたときはびっくりしました。これからも食べた後はきちんと歯みがきをして、むし歯なしでいたいと思います」と話してくれました。