



保健だより



梅雨明けも近づき、夏本番ですね！梅雨明け直後は晴れて暑い日が続きます。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、夏ばてを予防しましょう。

熱中症

に要注意！

この季節に気をつけたいものの一つに熱中症があります。2013年6月～9月の期間に、熱中症で病院に搬送された人は**5万8,729人**にもなります[※]。重症化すると命にも関わる熱中症。毎日の心掛けで予防しましょう。
※総務省消防庁ホームページより

熱中症予防のための注意点

- ①喉が渇かなくても水分をこまめに摂る。(出来れば0.1～0.2%の塩分を含んだ食塩水が良い)
- ②休息・睡眠をしっかり取る。
- ③普段からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付ける。
- ④服装は通気性の良い素材と形、色合いは熱を吸収しにくい白系統のを選び、帽子や日傘を利用する。
- ⑤クーラーや扇風機を上手に使い温度をこまめにチェックする。(室温28度を超えないことが目安)



重症度	症状	対処方法
I 度	めまい・失神(立ちくらみ) 筋肉のこむら返り ふいてもふいても汗が出てくる	涼しい場所へ移動しましょう。 水分・塩分を補給しましょう。
II 度	頭ががanganする 吐き気がする・吐く 体がだるい	足を高くして休みましょう。 水分・塩分を補給しましょう。 自分で水分・塩分を摂れなければ、すぐ病院へ。
III 度	意識がない 体がひきつける 呼びかけに対し、返事がおかしい 真っ直ぐに歩けない・走れない 体温が高い	すぐに救急車を要請しましょう。 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。 体に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことで体を冷やします。 氷や保冷剤、冷たいペットボトルがあれば、それを首、脇の下、太ももの付け根に当てて血液を冷やします。



夏だけじゃもったいない！

麦茶のパワー



◆身体に優しい飲み物

麦茶はノンカフェインのため、年齢や身体の状態のカフェイン摂取を控えた方が良い方にもお勧めです。また、貧血や便秘に繋がる「タンニン」もお茶やコーヒーに比べて少ないので、たくさん飲んでも安心です。さらに麦茶は胃粘膜を保護する働きもあると言われ、身体にとっても優しい飲み物なのです。

◆身体のほてりを冷ます効果

麦茶の原料の大麦には身体を冷やす働きがあり、夏のほてった身体を冷ます効果が期待できます。

◆虫歯予防の効果

バクテリアの定着を予防する作用があり、虫歯菌とも言われるミュータンス菌の菌膜生成を阻害する作用があります。

◆血流を良くする効果

麦茶の香ばしい香り成分「ピラジン」には、血液をさらさらにする効果があり、脱水になりやすい夏の水分摂取にお勧めです。

◆抗酸化作用

身体の細胞を酸化させる活性酸素を撃退する成分「Pクマール酸」が含まれています。この働きによって、生活習慣病である肥満、糖尿病、高血圧などの予防効果が期待できます。ちなみに麦茶には、血圧を下げる効果が期待できるギャバも含まれています。

～麦茶を美味しく飲むために～

麦茶の原料の大麦は、雑菌が繁殖し易いといわれます。麦茶パックを使って自分で作る際は、1日～2日程度で飲みきることがお勧めです。また、長時間パックを麦茶ポットに入れっぱなしにしていると、雑味がでてしまいます。抽出したら取り出すことで、美味しさが長持ちします。

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 中田 佐藤)

〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

(公財)福島県労働保健センター H26.7