

若い世代の健康づくり

発行日：令和元年6月
発行元：仙台市青葉区保健福祉センター
家庭健康課 225-7211(内6782)

ニュースレター Vol.26

今回のテーマは熱中症！例年より暑い日々が続いていますね。

熱中症は、まだ暑さに体が慣れていない5～6月から徐々に発生し始め、ピークが7～8月となっています。熱中症を知って、この夏を元気に過ごしましょう★

●熱中症ってなんだっけ？●

「熱中症」とは、**高温多湿**な環境に長くいることで、徐々に体内の**水分や塩分のバランスが崩れ**、体温調節機能がうまくいかなくなり、**体内に熱がこもった状態**です。

●熱中症になるとどんな症状がでる？●

重症度 軽：気分が悪い、めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛
中：頭痛、吐き気やおう吐、だるさ、虚脱感
重：返事がおかしい、意識消失、けいれん、
からだか熱い など

危険 ●熱中症が発生しやすい場所●

- 日陰や風がない
- 高温多湿
- 熱気がこもりやすい
- 道路や建物など照りかえしのある場所

室内でも、屋外と同様に上記のような場所で、熱中症が起こりやすくなっております。注意が必要です。

たとえば…●体育館 ●キッチン ●トイレ ●閉め切った部屋等

人が多く集まり、長時間屋外に滞在する夏祭りや、野外フェスのようなイベントでは、特に気をつけましょう！

●熱中症を予防するには？●

暑さを避けよう！

【外出時】

- 日傘や帽子を使用
- 日陰を使う、こまめな休憩
- 気温の高い日は、日中の外出をできるだけ控える

【室内】

- エアコンや扇風機で温度や気流を調節
- 遮光カーテン、すだれの利用
- 室温をこまめに確認

★保冷剤や氷、冷たいタオルで首回り、脇の下、足の付け根等を冷やすのも有効！

こまめな水分補給！

室内、外出時問わず、**のどの渇きを感じなくても**こまめな水分補給が必要です！大量に汗をかく状況では、**塩分等も含まれた飲料**で水分補給をしましょう。ただし、ジュースなど糖分の多いものの飲みすぎには要注意！

😊 服装のポイント

- ★ゆったりとした風通しのよいもの
- ★吸湿性、速乾性のあるもの
- ★襟元をゆるめて通気する。帽子は時々脱いで、汗を蒸発させる。

●熱中症かな？と思う人がいたら…●

涼しい場所で

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめからだを冷やす(特に首回り、脇の下、足の付け根)
扇風機やうちわなどであおぐ

水分補給

水分・塩分、経口補水液を補給する

自分で水が飲めない、意識がない人がいた場合は、すぐに救急車を呼びましょう



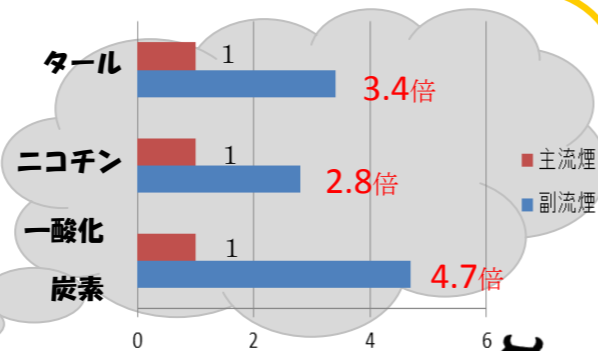
受動喫煙って聞いたことがありますか？



受動喫煙とは、『他人の煙を吸わされること』です。

受動喫煙の影響

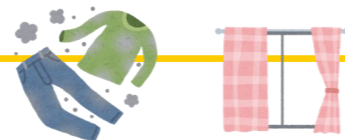
たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、
たばこから立ち上る「副流煙」があります。
主流煙より副流煙の方が有害物質を多く
含んでいます(右図参照)。



周囲の人が吸わされている煙の方が有害なのです！！



三次喫煙って？



たばこの火が消された後も、たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の呼気、髪や衣類、部屋やカーペット、カーテンなどの表面に残留すると言われています。それらにさらされることを**三次喫煙**といひます。

※喫煙後、数時間は煙粒子が含まれます。

喫煙者への影響

たばこは**がん、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患や糖尿病、歯周病**など多くの病気と関係しています。

若いときからたばこを吸い続けると、身体活動やスポーツなど日常生活でみられる健康影響(息切れやイライラ等)もあります。

電子たばこなら安全？

流通し始めたばかりで、安全かどうかはまだはっきりとは分かりません。

しかし、様々な研究結果より健康への影響が懸念されています。

※ニコチンやその他有害物質が含まれていることに違いありません。

自分の将来のためにも、大切な人のためにも、たばこについて考えてみましょう！



若い世代の健康づくりコンテスト2018 標語部門<優秀賞>
吸わないで あなたのそばに いたいから
仙台大原簿記情報公務員専門学校 2年 笹原 一樹 さん

★ 6月は「歯と口の健康週間」

若い頃から歯のケアが大事！日頃のケアで輝く歯！
きれいな口を手に入れよう！

無料!

20歳のデンタルケア

かかりつけ歯科医をお持ちですか？「最近歯医者行ってないな〜」
というあなた！むし歯など、痛いところがなくとも定期健診・
歯石除去等のデンタルケアを受けることが大切です☆
この機会にデンタルケアを始めましょう。

対象年齢：20歳(仙台市に住民票のある方)

平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

内容：問診・歯科健診・デンタルケア指導

実施場所：登録医療機関

実施期間：令和元年7月～11月



対象となる方には、
実施期間前に受診券を
お送りします



若い世代の健康づくり事業 コンテスト2018(保健福祉センター特別賞)
館二モマケズ 宮城高等歯科衛生士学院 MAYUさん

これならできる! K(簡単)Y(安い)O(おいしい)レシピ

簡単に作れて栄養もとれる!忙しい学生さんにピッタリのレシピをご紹介します★

ウインナーとキムチのささっと炒め

キムチやほうれん草の分量は片手のひらに乗るくらいが目安。

<材料 一人分>

- ・ウインナー 2本(約40g)
- ・キムチ 50g
- ・カットほうれん草(冷凍) 50g
- ・卵 1個

<作り方>

- ①ほうれん草をラップに包み500Wの電子レンジで30秒加熱し、余分な水分をラップの上から絞る。
- ②油を引いたフライパンに乱切にしたウインナーを入れ、火が通るまで中火で炒める。
- ③溶いた卵を②に流し入れ、半熟になったらキムチとほうれん草を加えて30秒ほど炒める。

調理時間

8分!

レシピ作成:尚綱学院大学実習生 3年



味付けはキムチのみで楽♪

人参とツナのあえもの

<材料 一人分>

- ・人参 60g
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・ツナ缶 1/3缶
- ・白ごま 適量
- ・ごま油 小さじ1/2

<作り方>

- ①人参は皮をむきピーラーで薄切りにする。電子レンジに入れ500Wで1分間加熱する。
- ②柔らかくなった人参にツナとごま油、めんつゆを加え混ぜる。
- ③白ごまをふりかけて完成♪

調理時間
5分!

レシピ作成:宮城学院女子大学実習生 3年



多めに作って
作り置きしても良いかも

ぜひ作ってみてね!