



熱中症を防ぐために

○熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や吐き気、倦怠感、大量の発汗などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります。

急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意が必要です。
屋外で活動しているときだけでなく、室内にいるときも注意が必要です。

○予防法

「暑さを避けること」と、「水分補給」が大切です。

●熱中症になりにくい室内環境

カーテン・すだれなどを使用することで室温を下げたり、扇風機やエアコンを使ったりして、温度調節をこまめに行いましょう。

節電を意識するあまり予防を忘れないように。

●体調管理に注意を

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用
氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

●外出時の準備

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩

●水分・塩分補給

体内の水分は、飲み水や食物に含まれる水などから供給され、尿や皮膚・呼吸により蒸発する水分、便などに含まれる水分により排せつされます。
一日に必要な水分量は気温や個人の活動量などによって個人差があります。喉の渴きを感じる前の水分補給が大切です。

また、水分を取ることは、「体内水分量と塩分濃度」に関係してきます。私たちの体は60%の水分でできています。なおかつ0.9%塩分濃度に保たれています。屋外やビニールハウス内での農作業、運動時は、水分と同時に塩分補給が必要です。
アルコールは利尿作用が強く、飲んだ量以上に尿として出ていく量が多く、水分補給にはなりません。飲酒後は水や麦茶などしっかりと取りましょう。

またジュースやスポーツ飲料などは、水分のほかに糖分も多く含んでいるので、水分摂取とは区別し、嗜好品として控えるにしましょう。

※熱中症になったときの処置は？

- 涼しい場所へ避難させる。
- 衣類を脱がせ、体を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。

おうちで手軽にスポーツドリンク

- 材料 (2人分)
水 1リットル
塩 小さじ1/4
はちみつ(砂糖) 大さじ2
レモン汁 大さじ1

- 作り方
容器に塩、はちみつ、レモン汁を入れ、水を足しながらよく混ぜて出来上がり。



包括支援センター便り



●問い合わせ 町地域包括支援センター
☎096(292)0770
☎096(292)0771

「忘れてる年のせい？」 認知症？」

年を重ねると老化現象による「もの忘れ」が出てくるものがあります。認知症によるもの忘れである場合もあります。認知症とは脳の病気によって記憶が悪くなったり判断力が低下したりすることで、日常生活に支障が出ている状態です。認知症を引き起こす病気は数多くあり、その症状もさまざまです。

認知症の中には治療可能なものや進行を予防できるものがあります。

しかし、たとえ治る認知症でも、治療が遅れると完全に元には戻りません。残念ながら認知症の多くは根治が望めませんが、それでも進行を遅らせたり、部分的とはいえ症状を改善したりすることは可能です。また、適切な対応により症状が軽減する場合もあります。このため、認知症は早期発見と早期診断が重要となってきます。

■このように感じませんか？

- ・ 何回も同じことをたずねる
- ・ ごはんを食べたことを忘れて何度も食べる
- ・ 周りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない
- ・ 今日の日付や時間、季節が分からぬ
- ・ 近所なのに道に迷う
- ・ 「財布を盗まれた」などのようなもの盗られ妄想がある

以上のようなことで困っていませんか？

■「もの忘れ相談」を実施します

「最近もの忘れが気になる……」、「これって認知症かな？」、このような悩みや心配事があれば、お気軽にご相談ください。山鹿回生病院(熊本県認知症疾患医療センター)相談員とお話をうかがいます。希望する人は、事前にお申し込みください。

▼日時

6月20日(金)、7月18日(金)
毎月第3金曜日

午前9時30分～正午

▼場所 オークスプラザ

栄養士からの一言

食習慣改善で内臓脂肪を減らそう

「肥満」とは体脂肪量が異常に増大した状態をいい、摂取エネルギーに対して基礎代謝や身体活動による消費エネルギーが少ないことにより起こります。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスをとることが必要です(基礎代謝量:安静に寝ているときなど、何もしていない状態でも生命維持のために消費するエネルギー)。

肥満を正確に判断するには、体脂肪量の測定が必要です。計算法としてはBMIが用いられています。標準体重を維持するように心がけましょう。

BMI (Body Mass Index) 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
18.5未満: やせすぎ / 18.5以上25.0未満: 正常域 / 25.0以上: 肥満
※標準体重は 身長(m) × 身長(m) × 22

にらチヂミ(2人分)

【1人分】 エネルギー: 167kcal 塩分: 0.6g

- にら 1束(100g)
- 高野豆腐 1個(16g)
- だし汁 大さじ4
- ごま油 小さじ2

作り方

- ①ボールにすりおろした高野豆腐と温めだし汁を混ぜ合わせ、10分ほどおく。Aを加えてよく混ぜ合わせ、にらを加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を平らに広げ入れ、中火でこんがり焼く。
- ③食べやすい大きさに切って器に盛る。

豆腐とひじきのピリ辛はんぱーぐ(2人分)

【1人分】 エネルギー: 158kcal 塩分: 1.3g

- 鶏むねひき肉 100g
- 木綿豆腐 100g
- 芽ひじき(乾燥) 5g
- にんにく・しょうが 各1かけ
- サラダ油 大さじ1/2
- キャベツ 100g

作り方

- ①豆腐はふきんに包んでしばらくおき、水気を切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②ボールにひき肉ともどしたひじき、①とAを入れてよく練り混ぜる。4等分して長円形にまとめる。
- ③フライパンに油を引き②の両面を中火で6～7分かけてこんがり焼く。皿に盛り、食べやすい大きさに切ったキャベツを添えてすりゴマをふる。