



あなたのカラダ 熱中症と聞えますか?

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。
事前の対策により十分防げる事故ですので、熱中症の発生しやすくなる7~8月は注意して予防対策を実施しましょう。

熱中症の特徴

高温化現象(地球温暖化やヒートアイランド現象等)の影響による気温上昇の中、熱中症の死亡者数は1995年以降それまでの3倍となるなど、急激な伸びを示しています。
気温上昇により体温調節機能がうまく働かなくなることが原因と考えられますので、真夏日や熱帯夜と予測されている日は特に注意を要します。

熱中症の症状と重症度分類

分類	重症度	症 状
I 度	軽	めまい・失神 脳への血流が瞬間的に不十分になり「立ちくらみ」を起こした状態『熱失神』 筋肉痛・筋肉の硬直 発汗に伴う塩分の欠乏によって生じる「こむらえり」のこと。『熱痙攣』 大量の汗
		頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らなす状態『熱疲労』『熱痙攣』
		意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激に対する反応がおかしい、ひきつけを起こす、まっすぐ走れない・歩けないなどの状態 高体温 体に触ると熱い『熱射病』『日射病』
III 度	重	

熱中症は上記の I ~ III 度のレベルに分けられ、症状や重症度も異なります。
中には極めて短時間の内に重症になるケースもありますので、熱中症が疑われたら**迅速に応急手当を施す**ことと、**躊躇せずに救急車の手配をすることが重要**です。

熱中症の予防法

- 環境整備
高温多湿化での活動を最小限とする事はもちろんですが、衣服の着脱やエアコンなどを活用して体温調節機能が正常に働く環境を作りましょう。
- 十分な水分と塩分の摂取
活動量や環境にもよりますが20~30分ごとにコップ1, 2杯程度の水分補給をします。発汗により失われた塩分(ナトリウム)を補う為に、食塩水(0.1~0.2%)やスポーツドリンクを選びましょう。
- 暑さへ体を慣らす
体温調節能力は、暑さへの慣れが関係しています。突然気温が上昇した日や蒸し暑い日などは活動を軽減し、暑さに慣れるまでの数日間は、水分補給や栄養補給、十分な睡眠を心がけます。
- 日々の体調管理
熱中症の発生には、寝不足や前日の飲酒などが深く関わります。又、糖尿病、高血圧症などの持病のある方は発症リスクが高い為、普段から健康管理を怠らない事も大切です。

熱中症の応急手当

- 涼しいところで安静にさせる
- スポーツドリンク等で水分・塩分を補給させる
- 体に冷水をかけながら風を当てたり氷でマッサージして体温を低下させる



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

グリルトマト のチーズがけ

手軽に作れ、グリルで焼いたような味わい!

材料(2人分)

- トマト…大個(200g)
- にんにく…1/2片
- オリーブ油…小さじ2
- 塩・コショウ…各少々
- バジル…2~3枚
- パルメザンチーズ
(すりおろしたもの)…10g
- 黒コショウ…少々

作り方

- ①トマトは輪切りにし、ニンニクは包丁でつぶしておく。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかける。
- ③にんにくの香りが出てきたら取り除き、トマトを入れて強火で焼く。
- ④塩・コショウを振り、ちぎったバジルを加えパルメザンチーズを振り入れ火を止める。
- ⑤器に盛り、黒コショウを振る。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※丸の付いている日が定休日です。