



健康みちるべ

金屋庁舎 清水行政局 健康推進課 住民福祉室

52・2111

夏の健康対策

健康に、無理なく夏を乗り切りましょう！

猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり、長時間、冷気を体に当てたりして過ごしていませんか？体の冷え、だるさ、むくみ、頭痛、肩こり、下痢、便秘、食欲不振などの症状があるとすれば、冷房の影響の恐れがあります。

人間が急激な温度変化に対応できるのは5℃以内です。体が冷え、毛細血管の収縮と全身の血行不良が起こります。これが体温調節機能に乱れを生じさせ、さまざまな症状を引き起こします。

環境を整えましょう

- ・外気との温度差は、5℃以内にする。
- ・エアコンなどの室温設定は、約27℃にする。
- ・冷気を直接肌に当てないよう、膝掛けなどを利用する。
- ・シャワーで済ませず、湯船に浸かる。
- ・エアコンのタイマーは1時間程度にセットする。
- ・除湿機能（睡眠に理想的な湿度は60%前後）を使う。

基本は、食生活から

●ビタミンB1

清涼飲料水1缶(350ml)には、約30gの砂糖が含まれているので、清涼飲料水を多く摂りがちな夏は、いつもより多くのビタミンB1が必要になります。

ビタミンB1が多含まれる食品には、大豆・ごま・玄米・強化米・麦・のり・胚芽・米・豚肉・牛乳・レバーがあります。

●ビタミンC

ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると、コラーゲンを作り、さらに免疫力も高めます。

ビタミンCが多く含まれる食品には、みかん・いちご・ブロッコリー・ほうれんそう・ピーマン・いも類・豆類・緑茶があります。



積極的に水分補給をしましょう

炎天下を10分間歩くと100ml程度の汗をかくといわれています。一般的に、発汗中や発汗直後に強い渇きは感じません。

喉の渇きを目安に水分を補給しても、失った水分量に比べて少量しか補給されません。

●飲酒時には特に注意！

アルコール、特にビールには利尿作用があるので、たくさん飲むと尿として水分が出てしまい、水分不足

になります。

加えて、アルコールが分解されると、暑くなって汗をたくさんかきます。酔っぱらってそのまま眠ってしまうと、夜明けごろには脱水状態になります。そのため、血液はかなり濃くなって、固まりやすくなります。つまり、飲み過ぎると、肝臓が悲鳴を上げるばかりでなく、心筋梗塞や脳梗塞の発作を引き起こす危険があります。

飲み過ぎに気をつけるとともに、飲んでしまったあとには、水分を十分に補給しておきましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「たまたまぼ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	
ベビーマッサージ	母と子の健康づくり運動協議会有田市部が実施する、ベビーマッサージのお誘いです。 ◆講師…ロイヤルセラピスト協会認定講師 向山智恵先生 ◆日時…8月29日(月) 10:00～11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2カ月頃から1歳頃までの赤ちゃん和妈妈 ◆定員…20人(要申し込み) 無料でご参加いただけます。子育て支援センターへお申し込みください。	

駐車場の件でご不便をおかけしていますが、もしばらくご協力よろしくお願ひします。

■場所/子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]