

！今月のNEWS トピックス！ 『熱中症警戒アラートの活用』



熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、**危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報**です。

令和2年度から、環境省と気象庁が連携して、より効果的な予防行動へ繋げるための新たな情報提供を検討し、実施することになりました。



LINE 公式アカウント「環境省」を開設！

環境省は、令和2年7月31日に、LINE 公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を開始しました。スマートフォンなどの LINE アプリで、LINE 公式アカウントを友だち追加すると、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。



アカウント名：環境省 LINE ID：kankyo_jpn

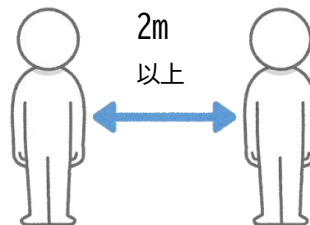
参考：環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

「熱中症予防×新しい生活様式」

6月はまだ暑さに慣れていない人も多く、熱中症になりやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着けていると思いますが、マスクを着けると熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水症状になったりして体温調節がしづらくなってしまいます。熱中症予防と新しい生活様式を両立させましょう！

マスク着用時は…

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



屋外で人と**2m以上**（十分な距離）
離れているときはマスクを外して熱中症を予防しましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動



こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に
- ・1日あたり**1.2L**を目安に
- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



暑さに備えた体作りと日ごろからの体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・換気扇や扇風機を併用する
- ・換気後はエアコンの温度を**こまめに再設定**



記事作成：ヒューマンケア学部3年 青木 佳奈子さん

参考文献：厚生労働省 熱中症対策リーフレット <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>
政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>



雨が降ると体調が悪くなる！？

「低気圧のときや雨の日は、どうも調子が悪いな」などを感じる人はいませんか？季節の変わり目や天気の良い日に古傷が痛む、といったことは昔から言われてきました。これらは総じて「**気象病**」「**天気病**」などと呼ばれています。

気象病とは、天気の変化によって引き起こされる何らかの身体的・精神的な不調のことを言います。気象病の種類には以下の2種類があります。

- ①めまい、吐き気、肩こり、イライラ、情緒不安定などのように突然発生する症状（不定愁訴）
 - ②偏頭痛・関節痛・古傷の痛みの再発などのように、もともと持っていた持病が悪化して現れる症状
- ※②は天気痛と呼ぶこともあります。

症状を和らげる
セルフケア



- ・耳たぶの少し上を水平に引っ張り、5~10秒したら離す
- ・ヨガやストレッチなど、ゆっくり長くできる運動をする
- ・同じ時間に起床し、同じ時間に就寝するなど規則正しい生活を心がける
- ・適度な有酸素運動をしたり、湯船にゆっくりつかったりして適度に汗をかく等普段からこうしたことに気をつけていると自律神経が整いやすくなり、気象病の症状が出にくくなると言われています。



参考文献：日本生命 <https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/136/>

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：ズッキーニ



ズッキーニはビタミンCや食物繊維を含み、皮膚や粘膜を保つ働きがあるビタミンB₂も。余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも含んでいます。

ズッキーニのツナマヨ焼き



材料(2人分)

ズッキーニ	1本
じゃがいも	中1個
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ3
ピザ用チーズ	30g
コショウ	少々
パセリ	適宜

栄養価(1人分)

エネルギー	: 248kcal
たんぱく質	: 11g
脂質	: 18.9g
炭水化物	: 13.9g
カリウム	: 570mg
鉄	: 1.2mg
食物繊維	: 7.7g
食塩相当量	: 1.1g

作り方

- ・じゃがいもは皮つきのまま良く水洗いし、ラップで包んで600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。熱いうちに皮をむき、輪切り、もしくは半月切りにする。
- ・ズッキーニは8ミリ幅程度の厚さの輪切りにする。
- ・ボウルに、軽く汁気をきったツナ缶とマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。これに、じゃがいもとズッキーニを加えて、コショウをふり、全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- ・耐熱皿に和えた材料を並べる。(ここでは、ズッキーニとじゃがいもを交互に並べる)
- ・ピザ用チーズをのせ、こんがり焼き色が付くまで、トースター(200℃程度)で8~10分焼く。お好みで刻んだパセリをふる。



記事作成：管理栄養学科3年 平井 優加さん