

！今月のNEWS トピックス！ 熱中症の初期症状の対応のポイント！

熱中症の代表的な初期症状として、めまい(目眩、眩暈)や立ちくらみ、一時的な失神があります。熱失神とも呼ばれ、炎天下や暑い室内での長時間労働やスポーツなどにより体内に熱がこもり、脳への血流が減ることと、脳そのものの温度が上昇することで引き起こされます。

熱中症が疑われるときの応急処置の3つのポイント！

- ＊安全で涼しいところへ移動させる…冷房の効いた室内、風通しの良い日陰に移動し安静に
- ＊体を冷やして体温を下げる…衣服を緩め保冷剤等で両側の首筋やわき、足の付け根を冷やす
- ＊水分や塩分を補給する…スポーツドリンクなどで水分と塩分を同時に補給する



呼びかけに反応しない、自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。すぐに医療機関を受診しましょう！

参考文献：一般財団法人 日本気象協会 「熱中症ゼロへ」 <https://www.netsuzero.jp/learning/le03>

冷房病について

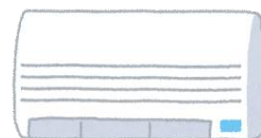
夏になると、「なんとなく体がだるい」と感じることはありませんか？
その症状、実は「冷房」が原因かもしれません…！

○冷房病とは？

冷房の風に長い時間当たっていたり、冷房の効いた屋内と暑い屋外を何度も行き来したりしていると、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が現れること。

症状

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| ・疲労感やだるさ | ・肩や首のこり | ・膝や腰の痛み | ・足のむくみ |
| ・食欲不振 | ・月経不順 | ・下痢や便秘 | ・頭痛 など… |



○予防するためには？

- ①屋内と屋外の気温差
を5℃以内に作る
→ 冷房の設定温度は
25℃～28℃に！



- ②お風呂でぬるめのお
湯につかって温まる
→ シャワーで済ませる
のではなく、入浴する
ことで体を温め、血流
を良くする



- ③冷房の風に直接当た
らないようにする
→ カーディガンを羽織
ったり、ひざ掛けなど
を使ったりして、風が
当たるのを防ぐ



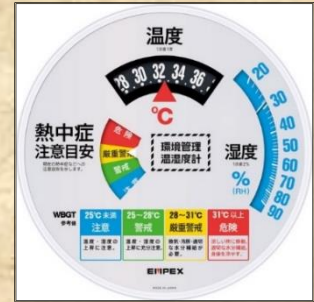
参考文献：「健康教室」2021年7月号(東山書房)

サントリー： <https://www.suntory-kenko.com/column2/article/7689/>

オムロン： <https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/13.html>

✿ 保健室からのお知らせ ✿

保健室では、環境管理・温湿度計(右写真)をレ・アール棟1F の掲示板に設置しています。熱中症の危険度を判断する際に役立て、「暑さ指数(WBGT)」について知り、日頃から自分のいる環境に気を付けて、熱中症にならない行動を取りましょう。



暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31 以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28～31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25～28	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25 未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

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

Canteen から今月の献立

7月 今月のテーマ:パプリカ

パプリカはピーマンと同じナス科トウガラシ属の植物ですが、ピーマンとは違う品種です。パプリカは年中市場に流通していますが、旬は6月～8月で、旬の時期のパプリカはみずみずしくて肉厚なものが多く、ジューシーな甘みがあります。
また、パプリカはピーマンに比べてビタミンCの量も2倍以上あり、赤パプリカはβカロテン当量も100g中1100μgと豊富に含まれています。



パプリカと大葉のマリネ



材料(1人分)

- ・パプリカ 1/2 個(約 75g)
- ・大葉 2～3 枚
- ・オリーブオイル 16g
- ・レモン汁 7.5g
- ・濃口しょうゆ 5g
- ・砂糖 2g
- ・塩 0.2g

栄養価(1人分)

- エネルギー: 179kcal
- タンパク質: 1.3g
- 脂質: 16.2g
- 炭水化物: 8.7g
- ビタミンC: 132mg
- βカロテン: 1119μg



- ① パプリカを縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- ② さらに、それぞれ縦8等分に切る。
- ③ 大葉を千切りする。
- ④ ボウルにすべての調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンを中火で熱し、油を引かずにパプリカを入れ、蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 時々全体を混ぜながら、全体に焼き目が付くまで5～8分焼き、火から下ろす。
- ⑦ ④に⑥のパプリカと大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ 粗熱を取って、冷蔵庫で30分ほど置いたら完成。

マリネは作り置きとしてもおすすめです。

記事作成

管理栄養学科3年

長田 侑夏 さん

