

さの健康21プランだより

令和4年7月号

健診で
知ろう守ろう
自分の体

東京都立中央病院 健康増進課 作成
監修 東京都立中央病院 健康増進課 医師



6月に入り、気温が高くなってきました。汗をかいて体内の水分・塩分バランスが崩れると、体温調整ができなくなり、熱中症のリスクが高くなります。日ごろから健康づくりに取り組んで、体調管理に努めてください。

熱中症に注意！

<基本的な予防法>



水分補給をしましょう

- 喉の渇きを感じなくても、こまめに水やスポーツドリンクを飲むようにしましょう。
- 特に多くの汗をかいた後は、スポーツドリンクを飲んで、失われた塩分も一緒に補給しましょう。
- 決まった時間に水分補給を行うことも1つの方法です。



服装などの工夫をしましょう

- 通気性、速乾性のよい素材の服を着ましょう。
- 帽子をかぶる、日傘をさすなど、直射日光を浴びないようにしましょう。



室内を涼しくしましょう



- エアコンを適宜使用し、暑さを我慢しないようにしましょう。
- エアコンと一緒に扇風機を使用すると効果的です。
- 新型コロナウイルス感染症予防のため、換気は忘れずにしましょう。

暑さに負けない体づくりをしましょう

- ウォーキングなどの適度な運動を毎日30分程度行いましょう。日中の暑い時間帯を避けて行動しましょう。

注意 軽い運動であっても水分補給や休憩は忘れずに！



新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用が感染防止の基本とされています。しかし、気温・湿度が高いなかでマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。



屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、適宜マスクをはずすようにしましょう！！



距離を十分取る



<気をつけておきたい症状>



・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り

・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

・呼びかけへの返事がおかしい、意識消失、けいれん など



重症

<応急処置>

- ・涼しい場所へ避難する
- ・体を冷やす（特に、首・脇の下・足の付け根など）
- ・水分補給（水、スポーツドリンク類）

※自力で水分補給ができない場合は救急車を呼びましょう！！



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



工場などの現場や屋外などの暑い環境下で働く方へ

職場において熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を越えています。この時期は、普段よりも多くの水分・塩分が失われます。

特に業務上、耐熱服や防塵マスクなどの保護具を外せない場合は、休憩の際には適宜マスクを外して、水分補給を忘れずにしてください。

また、暑さに身体が慣れるのには1週間ほどかかります。いきなり長時間暑い環境で働くことは避けましょう。

日々の健康管理を忘れずに、体調が思わしくないときは無理しないようにしましょう。

**マスクの着けっぱなしは
危ないまる～**



免疫力をアップさせて丈夫な体をつくろう！

これからの季節、気温も高くなり体力を奪われやすくなります。体調不良を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こんなとき、体を守る機能（免疫）が低下しているかもしれません。夏バテや、病気にかかりやすくなったりしていませんか？ ぜひ、免疫力をアップさせ、健康で丈夫な体を手に入れましょう！

<免疫力アップのカギ>

バランス良く食べましょう

体内に必要な栄養素を補給することが、体の抵抗力をつけることにつながります。

- ・3食、決まった時間に、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- ・特にパンやご飯類の炭水化物に偏りすぎないようにし、野菜サラダや大豆製品を一品加えると良いでしょう。

主食

ごはん・パン・めんなど



たんぱく質の供給源
炭水化物の供給源

主菜

魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理



たんぱく質の供給源

副菜

野菜などを使った料理



ビタミン・ミネラルの供給源

質の良い睡眠をとしましょう

眠っている間に疲労からの回復や細胞の修復などが行われます。体もしっかり休ませないと、免疫力が低下します。

- ・お風呂は眠る2～3時間前に入りましょう。
- ・食事や就寝に近い時間にならないよう気を付けましょう。
- ・枕や寝具類は自分に合った物を使いましょう。

※寝る前に何となくスマホをいじって睡眠時間を削らないことがポイント！



リラックスする時間を作りましょう

ストレスが過剰になると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下します。

- ・ゆっくりと好きな音楽を聴く、趣味の時間を楽しむなど、ストレス解消をしてみましょう。
- ・たくさん笑いましょう。



適度な運動をしましょう

運動をすることが免疫力のアップにつながります。

- ・ラジオ体操、ウォーキングや軽いストレッチをしましょう。

※無理なく楽しく続けることがポイント！



体温を維持する工夫をしましょう

体温が低くなると、免疫に関連する細胞の活動が低下してしまいます。

- ・お風呂ではシャワーだけでなく湯船に浸かりましょう（40度くらいに10分程度）。
- ・温かい飲み物を飲みましょう。
- ・靴下やストールなどを活用しましょう。
- ・食事や運動も体を温める効果があります。

