

# 朝礼用原稿 7月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

## 【健康ニュース：熱中症を防ぎましょう】

「夏と言えば熱中症」と連想してしまうほど、最近の夏は、暑さを厳しく感じます。熱中症予防のためスポーツドリンクや塩飴を摂られる方もいらっしゃいますが、塩分の取り過ぎは高血圧の原因となります。当組合と愛知県の40歳から74歳までの健診結果について、性別と年代別を調整し比較したところ、当組合加入員は、愛知県全体よりも血圧が高いことがわかりました。塩分を摂りすぎない水分・塩分補給方法と熱中症予防のポイントについてまとめましたので、参考にしてください。

### <熱中症予防のポイント>

#### ○こまめに水分・塩分補給を

日本人の食事は塩分濃度が高いため、デスクワークのようなあまり汗をかかない職場では、麦茶でOKです。とても汗をかく職場の場合、塩分を含んでいない飲み物のみの摂取はナトリウム濃度が低下するため、「水を3口飲んだらスポーツドリンクを1口飲む」といったように、少しずつ交互に摂って下さい。糖分の摂りすぎは、メタボリックシンドロームの原因になりますので、摂りすぎに注意しましょう。

#### ○体調管理は万全に

体調が悪いと、熱中症を起こし易いです。三度の食事（特に朝食）は、栄養バランス良くしっかり摂って下さい。飲んだ水は尿となって抜けやすいのですが、食事は代謝される時に水分を作り出し、その水分は徐々に体の外に出ていく特徴があります。また、睡眠不足にならないよう、夜は早く寝ましょう。前日の深酒も危険です。

#### ○急に暑くなったり、湿度が高い時は特に要注意！

扇風機やエアコンで室温や湿度を調整しましょう。おおまかには、室温が28℃、湿度が70%を超えないようにすると良いです。

#### ○涼しい服装を心がけましょう

#### ○病中や病後、持病がある方、肥満の方は、特に気をつけましょう

糖尿病・高血圧・心臓病・腎不全・広範囲の皮膚疾患をお持ちの方や自律神経に影響のある薬を内服している方、発熱や下痢など体調が良くない方、肥満の方は、特に注意が必要です。熱中症対策について主治医に相談しておいてください。

\*熱中症対策には、日頃から生活習慣を整えることも大切です。より良い生活習慣で、ベストコンディションを保ちましょう！