

# 目指せ！健康あいらんど久米島

みなさんの細胞（体）は元気ですか??? 毎日、暑い日が続いていますね。  
 また新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が沖縄県内、久米島島内で流行しています。（7/10現在）  
 今回は前半で「(1) 1人1人ができることをしよう！生活習慣を整えて免疫力（※）アップ!!」というお話、後半で「(2) 熱中症について」お伝えします。  
 ※免疫とは、体を病原体から守る働きのことです。

## (1) 1人1人ができることをしよう！生活習慣を整えて免疫力アップ!!

大人も子どもも、昼間は起きて活動し、食事を取り、夜は休むようにできています。以下のことを参考に生活習慣に取り入れてみてくださいね。

### ポイント! (大人も子どもも共通) 取り入れてほしいこと・その効果・NGなこと

#### 1 早起き

- ・なるべく決まった時刻に起きる
- ・朝日をあびると脳のスイッチON
- ・体内では、起きた時刻の約15～16時間後に眠りを誘うホルモンがピークとなり、夜寝やすくなる（6時起床、21時～22時ピークとなる）



#### 2 早寝

- ・寝る前は部屋を少し暗くして、静かに
- ・細胞の成長、修復、疲労回復に効果あり
- ・寝る直前までスマホやタブレット、ゲーム、テレビなどの強い光が目から入ると睡眠の質が下がる



#### 3 3食食べる

- ・朝、昼、夜ご飯を食べよう
- ・お米やめん類にたんぱく質とビタミンA・C・Eをプラスする
- たんぱく質：免疫細胞をつくる
- ビタミンA・C・E：免疫細胞を助ける（抗酸化物質）
- ・「食事」に菓子パンやお菓子をとりはしません



私は私の食べたもので、できている

色の濃い野菜に多く入っているよ!



#### 4 適度に体を動かす

- ・日常生活ではいつもより体を動かす
- ・SMAPやホテルドームの活用
- ・おうちでストレッチ



こちらもおススメ  
**支笑う**  
 (悪ふざけではないよ)

・楽しい笑いには免疫力アップ効果があるとの研究報告がある  
 (家族や友人、同僚とのおしゃべりは大切です)



## (2) 熱中症について

- 1) 熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。
- 2) 熱中症は予防できます!!

- ①室内でも室外でも、脱水予防  
 のどが渇く前に、こまめにコップ1杯の水を飲む。(1日あたり1.2リットルを目安)  
 アルコール飲料は利尿作用があるため、脱水予防とはなりません。
- ②室内での過ごし方の工夫  
 室内の温度の目安は「25度～28度」※冷房の設定温度ではありません。  
 室内の湿度の目安は「40%～60%」※お部屋に温湿計があるとイイですよ!
- ③外出時も暑さ対策  
 脳は暑さに弱いので、帽子や日傘を使う。日陰を歩くようにする。  
 ※「熱中症警戒アラート」発表時は、外出をなるべく控え暑さを避けましょう。



老若男女を問わず、使用をおススメ!!!

「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発表される。詳しくは環境省熱中症予防情報サイトや気象庁ホームページ等でご確認ください。

- ④生活習慣を整える、暑さに負けない体づくり  
 上記「(1) 1人1人ができることをしよう！生活習慣を整えて免疫力アップ!!」参照

### 3) 高血圧の人の熱中症予防について (参考：日本高血圧学会ホームページ)

- ①高血圧の人は夏でも「食塩（ナトリウム）を制限することが望まれます」  
 夏は汗をかくことにより塩分（ナトリウム）やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラムと必要量を超えています。高血圧の人は原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望まれます。
- ②1日3食通常の食事をとっている方は、意識的に塩分を増やす必要はありません。  
 ただし高温環境下での作業や運動などで特にたくさん汗をかく場合は、水分とともに経口補水液やスポーツ飲料などで塩分やミネラルを補給することが勧められます。しかしスポーツ飲料は糖分が多いため注意が必要です。日頃から減塩を心がけている方や高血圧の薬を服用中の方は、適切な水分と塩分の補給についてかかりつけ医にご相談ください。

※高温環境下での作業や運動時は、連続しての作業時間を短くし、こまめに日陰で休憩や水分補給、体を冷やすなどの対策をとりましょう! (参考) 厚生労働省、環境省ホームページ 沖縄の保健活動を考える自主的研究会 資料

