



まだまだ油断できない「熱中症」

少しずつ暑さが和らいできましたが、「熱中症」はまだまだ油断できません。年々気温が上昇して本土では熱中症で死者が増加しています。沖縄は従来から、5月から10月まで熱中症に厳重警戒しなければいけない状況です。熱中症を予防するためには

高温多湿の場所での作業はこまめに休憩を摂りましょう。

- ・ 気温が高いだけでなく湿度が高いと熱い湿気が体を包み込むため、汗とともに体内から出されるはずの熱が出ていかず体温上昇に拍車をかけます。こまめに汗を拭き、濡れたシャツを着替え、水分補給をするために休憩をしましょう。



汗をかく作業をする前に水分をたっぷり摂りましょう。

作業中もこまめに水分を摂りましょう。

- ・ 体にこもった熱が汗とともに体外に出されます。また、汗をかいてもオシッコがちゃんと出るくらい水分を摂ると、脱水状態になりにくく血液がドロドロになって起こる、血管の詰まり（脳梗塞や心筋梗塞、腎不全）が起こりにくいです。

毎朝1杯の味噌汁を飲みましょう。

- ・ 夏場は汗をかくからと塩をなめる方がいます。そうすると体の塩分濃度が高くなり体外に水分を出しにくくなり、熱の放出が妨げられます。また、体のミネラルバランスが崩れ、けいれんを起こすこともあります。塩をなめるのではなく、水分に溶けた塩分を摂りましょう。スポーツ飲料は脱水症や熱中症になってしまった場合に利用するのはいいですが、糖分も多く入っているので、日常的に摂取することはおすすめできません。毎朝、1杯のみそ汁で塩分を補充することをおすすめします。



10月は健康増進月間!! 時間栄養学のススメ

夜型社会と欧米化した高脂肪食が、沖縄を肥満日本一へ、さらに長寿県から短命県へ転落させた原因だといわれています。時間栄養学の視点で健康長寿を取り戻しましょう!!

体内の時計遺伝子は朝日を見ることで中枢時計が起動し、朝食を食べることで抹消時計が起動します。中枢時計と抹消時計が共同して体内時計のリズムを作ります。

2007年の久米島子ども健康プロジェクトの調査を女子栄養大学がまとめたところ「早寝早起き群」が「その他の群」より「幸福感が高い」ことも分かりました。また「朝食を毎日食べている群」が「朝食を毎日食べない群」より「幸福感が高い」ことも確認できました。

早寝早起きや朝食を食べることは、肥満予防にもつながるので、個人が感じる健康観と一致します。また、高脂肪食（脂身の多い肉料理、揚げ物、ケーキ、バタークッキーなど）を遅い時間に食べると確実に肥満につながりますが、朝食（午前7時ごろ）を食べた時間から8時間後（午後3時）までの間であれば高脂肪食を食べても太らないといわれています。



①夜は11時までに寝る（子供は10時）

②朝は6時までに起床

③朝食は必ず食べる

④高脂肪食は午後3時までに食べ終わる。

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124