



健診センターニュース

危険な暑さから身を守りましょう

地球温暖化やヒートアイランド現象などにより、日本の気候は以前に比べて暑くなっています。真夏日、猛暑日、熱帯夜の日数も増加しており、熱中症による死亡者数は増加傾向にあります。今年の近畿地方は、記録的な暑さとなった去年並みの厳しい暑さになるおそれがあり、7月～9月いずれの月も平均気温は「平年より高い」と予想されています。熱中症対策は万全を期したいものです。

暑さ指数が33℃以上になると熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）が発表されるようになりました。熱中症警戒アラートが発表されると、気温が著しく上昇することで熱中症による健康被害の危険性が高くなります。脱水状態にある人、高齢者、入浴時、体に障害のある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、病気の人、体調の悪い人などは特に注意が必要です。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化（体が暑さに慣れること）のための動きや活動を始め暑さに備えましょう。そのためには『意識して少し汗をかく動き』をしましょう。例えば、できるだけ階段を使用する、ウォーキングやジョギング、通勤や買い物に自転車を使用する、筋トレやストレッチ、2日に1回程度は湯船にお湯をはって入浴することなどを心がけましょう。

熱中症の症状

次のような症状が出たら熱中症の危険があります。「めまいや立ちくらみ、顔のほてり」「体のだるさや吐き気」「筋肉痛や筋肉のけいれん」「汗のかきかたがおかしい」「呼びかけに反応しない」「まっすぐ歩けない」などのサインがあったらすぐに応急処置をしましょう。



応急処置

①涼しい場所へ移動しましょう。②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。③塩分や水分を補給しましょう。手足に力が入らない、高熱、動けない、けいれんする、自分で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

脱水のサインを見逃さない

排尿の回数が普段より減っていたり、尿の色が濃くなっている場合は脱水の危険性があります。尿の色が薄い黄色であれば問題ありませんが、オレンジ色から茶褐色へと変化した時は水分が不足しているおそれがあります。

熱中症の約4割が住居で発生しています。こまめな水分補給や衣服の調節、扇風機やエアコンを適切に使って、室温28℃、湿度40～60%を目安にして日常生活に注意しましょう。

熱中症警戒アラート [WBGT]	
21～25℃	注意 CAUTION
25～28℃	警戒 WARNING
28～31℃	厳重警戒 HIGH ALERT
31℃～	危険 DANGER



7/10は「納豆の日」!!

健康、美容に効果的な食材として注目されている「納豆」。今回は納豆の効果・効能をご紹介します。

- ・**血糖値の上昇を抑える**：血糖値の上昇や脂肪の吸収をゆるやかにしてくれる効果があります。
- ・**免疫力アップ**：納豆菌の整腸作用や、大豆イソフラボンの強い抗酸化作用には免疫力をアップしてくれる効果が期待できます。
- ・**記憶力を高める**：納豆に含まれるレシチンは脳の栄養素とも言われ、記憶力を高めることに役立ちます。
- ・**アンチエイジング効果**：大豆イソフラボンには強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待されます。また女性ホルモンと同じような働きをしてくれると注目されており、更年期障害の予防なども期待されます。
- ・**骨粗鬆症予防**：ビタミンK2やカルシウムが納豆にも含まれており、骨粗鬆症の予防が期待されます。
- ・**血栓を溶かす効果**：納豆に含まれているナットウキナーゼは、血栓を溶かしてくれる役割があります。



納豆には嬉しい健康効果が多くありますが、食べ過ぎには注意が必要です。

1日1パックを目安に、日常の食生活に納豆を取り入れて健康生活につなげましょう。

健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

