



健診センターニュース



暑さに負けない体づくりをしよう！

暑い日が続くと体がだるかったり、食欲がなくなったりと夏バテになる方はいませんか？まずは日頃から、どのくらい夏バテ対策ができているのか、10個のチェックリストで確認してみましょう。



- ☐ ある程度強度のある運動を1日約30分、週に1、2回程行っている
- ☐ 週に2日以上湯船につかっている
- ☐ 発汗を伴う運動後に、水分吸収を助けるたんぱく質や糖質（プロテインドリンクや牛乳など）を飲んでいる
- ☐ 気温が高い日は日差しを避け（日陰にいる・帽子かぶるをなど）、通気性のよい衣類を身に着けている
- ☐ テレビやインターネットなどで得られる気象情報をチェックしている
- ☐ 汗をかいた際、水だけではなく塩分や糖質が含まれる飲料（スポーツドリンクや経口補水液など）を摂取している
- ☐ 普段の生活で、1日1.2リットル以上の水分を摂取している
- ☐ 運動や作業の開始前、途中、終了後に200mL程度の水分や、塩分を補給している
- ☐ 運動や作業は涼しい時間帯や無理のない範囲で行っている
- ☐ 室内にいるときは温度が28度、湿度が50%以下にしている



8個以上当てはまった方は、夏バテ対策が出来ているのでこのまま継続しましょう。5個～7個当てはまった方は、夏バテ対策が万全とはいえません。その日の体調によっては夏バテになるリスクが高まるため、出来ることから対策をしましょう。当てはまったのが4個以下の方は、夏バテ対策が出来ていません。まずは自分が出来ることから意識しましょう。

暑さに負けない体づくりのポイント

暑さに負けない体をつくるには、まず暑さに体を慣らす**暑熱順化**が効果的です。水分補給やバランスの取れた食生活、十分な睡眠なども意識しましょう。また、継続的に体を動かすことで筋力が上がり体力がつくことで、疲労を感じにくい体をつくる事が出来ます。これらのポイントを意識し暑さに負けない体をつくり、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

夏日・真夏日・猛暑日・酷暑日・熱帯夜の違いって？



日本の年平均気温は様々な変動を繰り返しながら上昇しており、世界の平均よりもはやい速度だそうです。

7月頃になると「夏日」や「真夏日」といった言葉を聞くようになりますが、最近では「猛暑日」や「酷暑日」「熱帯夜」などの用語もよく使われるようになりました。その言葉の意味や違いについて説明します。

「夏日」とは「1日の最高気温が25℃以上の日」、
「真夏日」とは「1日の最高気温が30℃以上の日」、
「猛暑日」とは「1日の最高気温が35℃以上の日」という意味です。「酷暑日」とは最高気温が40℃以上になった日のことを言いますが、気象庁で定義されているのは最高気温が35℃以上の「猛暑日」までです。

しかし、近年の猛暑改め「酷暑」を鑑みて、2022年に日本気象協会が命名しました。「熱帯夜」とは、「最低気温が25℃以上の夜（夕方から翌朝まで）」という意味で、夏の夜間の暑さを示す指標の1つとして使われます。日本の歴代最高気温は「41.1」℃で、酷暑日を最も多く観測しているのは岐阜県多治見市、次いで美濃市、山梨県甲府市・高知県四万十市・群馬県伊勢崎市の順です。

皆さんも感じておられると思いますが、近年の夏は昔より暑くなっています。今後も暑い日が増えていくことが予想されますので、熱中症対策がとても重要です。



健診センターからのお知らせ

－マイナンバーカードについて－

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

－院内でのマスク着用に関するご案内－

7月より「常時のマスク着用を終了」と致しました。但し、発熱や咳、痰、喉の痛みなどの症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。



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)

