

本格的な夏を迎え、夏に流行する感染症が増えてきています。ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）は代表的な夏の3大感染症で、乳幼児、児童を中心にこの時期ピークを迎えますので、注意が必要です。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 日中、家の中にいた日でも、夜中になるとだるくてめまいがすることがある。一人暮らしなので、熱中症だったらと心配になる。予防や対策について教えて欲しい。

A： ここ数年、気温 30 度以上の夏日や猛暑日が多くなっています。近年増加しているのが「室内熱中症」で、全体の約 4 割を占め、睡眠中に多く見られるのも特徴です。主な原因の一つは、室内の温度や湿度が適切でないことです。室温が 28 度以上、湿度が 70%以上になると、熱中症リスクが高くなります。エアコンや除湿モードを利用して、睡眠中も、室温が 28℃以下、湿度を 50～60%程度になるように保つのが望ましいです。

もう一つは、帰宅した後の水分塩分の補給が不十分な場合です。暑い屋外から涼しい室内へ戻ると、体温が下がって喉の渇きを感じにくくなります。そのまま過ごしていると、時間が経過した後で発症することがあるので、注意が必要です。睡眠時は汗をかくため、寝る前の水分補給は重要な予防対策となります。

応急手当としては、部屋を涼しくして身体の冷却を行い、水分塩分を補給してください。個人差はありますが正しい対処により、軽症であれば 10 分程度、長くても 2～3 時間程で回復に向かいます。改善がみられず、効果が自覚出来ない場合は、受診が必要です。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
〈夏バテ予防〉



今年の夏の気温は、昨年と同じく全国的に平年より高い予想で、相当な猛暑になりそうです。そんな環境下で注意したいのが夏バテです。今が旬の夏野菜を積極的に取り入れ、体調を整えましょう。

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつカリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。トマト、きゅうり、なす、トウモロコシなど、このほかにも多くの種類がある夏野菜ですが、フレッシュな生で、浅漬けやマリネの他、彩りとして料理に加えても見た目が鮮やかになり食欲を誘います。

特にトマトは一年中出回っている野菜ですが、旬である夏の栄養価が、一番高くなります。新鮮なトマトの見分け方は、皮が鮮やかな赤色で色むらがなく、ハリとツヤがあること。また全体に丸みがあり、ずっしりと重みがあることも大切です。ヘタも鮮やかな緑色で、ピンと反り返っているくらい勢いがあるものを選びましょう。

暑さもいよいよ本番となって、本格的に旬を迎える夏野菜。太陽の光をたくさん浴びて育ったみずみずしい野菜には、旬の美味しさや栄養が、ぎゅっと詰まっています。赤、黄、緑と、目にも鮮やかで新鮮な野菜たちを食卓に回数多く登場させ、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は、健保ホームページの「健康づくり編」をご覧ください。