

熱中症に気を付けましょう



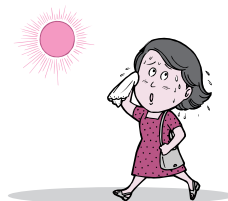
熱中症とは、暑熱環境で発生する障害のことで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、また体温の調節機構が破綻するなどの原因で起こり、死に至る可能性がある病態です。予防法を知っていれば防ぐことができます。

■熱中症の分類

熱けいれん、熱失神、熱疲労、熱射病などという病態による分類もありますが、最近では症状による重症度分類が行われています。

分類	症状
I度	めまい・失神、筋肉の硬直、大量の発汗
II度	頭痛・気分不快・嘔吐・倦怠感
III度	意識障害・痙攣・高体温

* I から III に進むにつれて重症度が増します。



■熱中症のランク

熱中症の発生は、気温だけでなく、湿度、風速、輻射熱（直射日光）が関係します。気候条件が揃えば、戸外ばかりでなく、屋内や車内でも十分発生の危険があります。

気温	ランク	対応
31～35℃	嚴重警戒 (熱中症の発生が極めて多くなると予想される)	・屋外での運動は極力さげ、炎天下にいる時間を短くする。
28～31℃	警戒 (熱中症の発生が多くなると予想される)	・運動をする場合は、こまめに休息をとり水分を補給する。 ・外を歩いていて、頭痛や吐気、ふらつきなどの熱中症の前兆を感じたら涼しい場所で休む。
24～28℃	注意 (少数ではあるが熱中症の発生が予想される)	・高齢者や乳幼児は知らないうちに熱中症になっていることがあるので特に注意が必要。 ・服装は吸湿性や通気性のよい素材で、色も熱を吸収しない白色系にするとよい。 ・飲酒や疲労、睡眠不足が熱中症のきっかけとなるので注意が必要。
24℃まで	ほぼ安全 (熱中症の発生はほとんどないと予想される)	・日常生活では、熱中症の危険はほとんどないが、激しい運動（マラソンなど）では、熱中症の恐れがある。

【日本気象協会 日本体育協会運動指針より】

熱中症を疑ったときは、緊急事態であることをまず認識し、重症の場合は救急隊を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

熱中症予防8カ条

日本体育協会

1. 知って防ごう熱中症
水だけしか補給しなかったために起こるもの、意識障害を起こし死亡率が高いものがあります。
2. あわてるな、されど急ごう救急処置
涼しい環境へ避難させ、衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けるとともに皮膚に水をかけて、うちわで扇いだりして体を冷やします。水分の補給で回復する場合がありますが、重症者を救命できるかはいかに早く体温を下げるができるかにかかっています。
3. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
4. 急な暑さは要注意
同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなります。体温調節能力には、暑さへの馴れが関係しています。急に暑くなったときは運動を軽減しましょう。
5. 失った水と塩分を取り戻そう
水分の補給には、0.1-0.2%程度の食塩水（スポーツドリンクなど）が適当です。水だけの補給では、脱水状態は改善しません。
6. 体重で知ろう、健康と汗の量
7. 薄着ルックでさわやかに
運動による体重減少が2%を越えないように水分を補給しましょう。吸湿性や通気性のよい軽装で運動しましょう。
8. 体調不良は事故のもと
体調が悪いと体温調節機能も低下します。無理に運動しないようにしましょう。

* 常陸大宮済生会病院診療部長 小島正幸先生のご協力をいただきました。

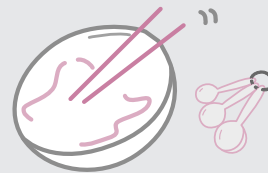
〈お詫びと訂正〉 6月号（No.33）中に1日30回よく噛んでとありましたが、一口30回の間違いでした。

● 材料(4人分) ●

白菜	大8枚	塩	1g	木綿豆腐	1丁	卵	1個
干しいたけ	大2枚	カニ缶	200g	鶏挽き肉	160g		

〈あんかけ〉

だし汁	300cc	片栗粉	6g	戻し汁	50cc
花型人参	12枚	砂糖	12g	ぎんなん	20個
みりん	20cc	柚子の皮	少々	塩	3g
小ねぎ	少々	醤油	9cc		



● 作り方 ●

- ① 鍋に湯を煮立て、白菜を下茹でし、ザルに広げて熱いうちに塩をふっておく。
- ② 豆腐は水切りし、干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ 人参は花型に切り下茹でし、切り残しはみじん切りにしておく。
- ④ ボールに豆腐、しいたけ、みじん切り人参と卵を混ぜ合わせ半分に分け、カニ缶、鶏挽き肉を別々に混ぜ4等分にする。
- ⑤ ①の白菜に④のをのせて包み、包み終わりを下にして蒸し器で10～15分くらい蒸す。
- ⑥ 鍋にだし汁、しいたけの戻し汁を煮立て、調味し水溶き片栗粉でとろみをつけ、花型人参・ぎんなんを加えてあんかけを作る。
- ⑦ 皿に切り分けた白菜をのせ、あんかけをかけ、柚子の皮の薄切りと小口切りの小ねぎを飾る。

ポイント 巻いた白菜の切り口がきれいに見えるように、あんかけの醤油は色づけ程度にする。

知って得する
消費者情報⑧

タダより高いものはない

～無料プレゼントにご注意～

人々の健康不安に付け入り高額な商品売りつける催眠商法の被害が増えています。

催眠商法とは、本当は健康器具や羽毛布団等の高額商品を販売するのが目的ですが、これを隠して、無料の商品や商品引換券などを配って閉め切った会場に誘い込み、関心が高い健康に関する話をしたり、日用品等をタダ同然で配って雰囲気盛り上げ、最後には、高額商品を売りつける商法です。

最近では、「小売店を開店するので挨拶に来ました」などと業者が訪問してきてチラシと日用品を置いて行き、新規開店を装って格安の食料品などを販売して人を集める手口もみられます。



〈問い合わせ先〉

茨城県消費生活センター ☎ 029-224-4722
常陸大宮市消費生活センター(本庁商工観光課内)
☎ 52-2185(直通)

消費者の皆さんへ

- ◆会場に入ったら買わずに出ることは困難です。「タダで物をあげる」と言われた場合は十分に注意し、慎重に対応しましょう。
- ◆勧誘を受けても、すぐ契約しないで家族や友人に相談してから決めましょう。
- ◆必要ない時は、はっきり断りましょう。
- ◆不要な契約をしてしまったら、「クーリング・オフ」の手続きをしましょう。クーリング・オフ期間が過ぎても、あきらめずに消費生活センターに相談しましょう。