すこやか通信

平成 30 年 6 月 23 日
第 3 巻　第 3

真弓社会保険労務士事務所 http://mayumi-sr.sakura.ne.jp
〒290-0142　千葉県市原市ちはら台南 6-32-7　0436-37-5505　noury1030@gmail.com

習慣は、習慣だ。だがそれは、人が窓から放り投げるものではなく、根気よく一度に一段ずつ階段を下りさせるようなものである。下りさせるようなものである。　マークトウェイン

この号の内容

1. 旬の野菜で、免疫力アップ
2. 熱中症とは

沖縄では、梅雨明けが発表されましたね。洗濯ものが乾きにくい時期は、もうわずかですね。

夏の暑さに負けずに、免疫力を高めるために、旬の野菜をとりましょう。今は、なすや、トマト、きゅうり、ゴーヤが美味しい季節ですね。

1 旬の野菜で免疫力アップ

◆ なす

皮の部分に、ナスニンというポリフェノールが豊富に含まれています。強い抗酸化作用で活性酸素の害から身体を守ります。

選ぶポイント

ヘタについているトゲが痛いほどピンとしているもの。

皮の色が濃い紫色を選びましょう！

保存するポイント

乾燥に弱いため、ラップに包むか密封できるポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう！

◆ トマト

リコピンという色素成分に抗酸化作用があり、生活習慣病予防におすすめです。

ビタミンＣも豊富で、紫外線対策にもなり、クエン酸が胃の働きを活発にします。

熱すると、甘みも増します。

選ぶポイント

皮の色にムラがないもので光沢があるものを選びます。

◆ きゅうり

90%以上が水分で、ビタミンＣやカリウムを多く含みます。ストレスに対する抵抗力をつけたり、むくみの解消などに効果があります。

体内の余分な水分を排出し、血圧を下げたり、筋肉の動きをスムーズにする働きもします。

身体を冷やしますので、ニンニクや赤唐辛子、長ネギなどの身体を温める働きをする食材と組み合わせてみましょう。

選ぶポイント

痛いほど、イボがとがっているものが新鮮です。太さは、均一で握った時に皮に張りがあるものを選びましょう！

◆ ゴーヤ

ビタミンＣが豊富で、熱に強いので、炒めても損失が少ないです。苦み成分、モモルデシンには、胃腸を整え、食欲アップの効果があります。

選ぶポイント

濃い緑色で艶があり、イボが固いものが新鮮です。手に取った時にずっしりと重く、肉厚のものを選びましょう！　「野菜力」より

2 熱中症には、種類がある？

Q　熱中症とは、どんな症状をいうのですか？

A　熱中症とは、体温調節や循環機能が障害を受けたり、水分塩分代謝の平衡が著しい失調をきたして、作業遂行が困難、不能に陥った状態をいいます。

1　熱射病（日射病）　緊急性が高い！

夏期に屋外作業、屋内作業において、

①高熱とともに、

②意識障害がある場合

前駆症状として、<u>めまい、悪心、耳鳴り、いらいら</u>などが見られ、<u>嘔吐や下痢を伴う</u>ことがあります。<u>発汗が止まり、熱い乾いた皮膚</u>となり、体温は、４１℃を超え、４２℃以上に達することも少なくありません。

≪救急措置≫

裸体に近い状態にして、冷水をかけながら、扇風機の風を当て、あらゆる手段を用いて、体温の低下を図る必要があります。

2　熱けいれん

大量の発汗による塩分喪失に対して、これを補給しなかったことにより起こります。

①四肢筋や腹部の筋肉が疼痛を伴い、発作的にけいれんを起こします。

作業中だけでなく、作業終了後の入浴中や睡眠中に起こることもあります。体温は、あまり上がらず、血圧の変化もないことが多い。

≪緊急措置≫

0.1％の塩分を飲ませて、涼しいところで休養させます。

3　熱虚脱

高温環境下では、体温拡散を盛んにするために、皮膚血流が増加します。この時、内臓への血流量、心臓への還流量、心拍出量が減少し、血圧が低下するので、代謝的に心拍数が増加します。高温ばく露が継続し、この心拍増加が一定限度を超えた時に起こる循環障害を主体とする症状を熱虚脱といいます。

①全身倦怠、脱力感

②めまいから意識混濁し、昏倒することもあります。

③心拍は、頻脈で微弱、血圧は低下しています。体温の上昇は、ほとんど見られません。

≪緊急措置≫

涼しいところで、安静にし、水をとらせます。

4　熱疲はい

大量の発汗で、血液が濃縮し、心臓の負担が増大し血流分布の異常が起こると、初期には激しい口喝、尿量の減少があります。やがて、めまい、四肢の感覚異常、歩行困難等がみられ、失神することもあります。

頻脈、体温上昇を見ることもありますが、多量の発汗で皮膚は冷たく湿っています。血圧の異常を見ないのが普通です。

≪緊急措置≫

涼しいところで、安静にし、水をとらせます。

「Q&A で学ぶ建設工事の安全衛生管理」より

熱中症の予防対策

1. 作業場所に水、冷たいお絞り、作業場所の近隣に水風呂、シャワー等身体を冷やすことのできる物品、設備を設ける。
2. 涼しい休憩場所を設ける
3. スポーツドリンク、塩、水を容易に補給できるようにする
4. 作業前に、作業者の健康状態を確認し、睡眠時間、栄養指導等日常の健康管理を行う。
5. 休憩場所に、体温計を置く
6. 頻繁に、水分、塩分をとるように声をかける等必要な指導、健康管理を行う。