

熱中症を予防しよう！

熱中症は気温の変化だけでなく、体調や暑さへの適応など体内のバランスが崩れることにより起こります。そのため、熱中症は暑さに慣れておらず上手に発汗できない梅雨明けの7月～8月上旬に多発する傾向があります。そこで、早い時期から熱中症にかからないよう予防をしていくことが大切になってきます。



■熱中症の症状

熱中症には次のような症状があります。この様な症状がみられたら涼しい場所に移動して体を冷やし、水分摂取をしましょう。

- 軽
 - ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗
- 中
 - ・頭痛、吐き気、体のだるさ
 - ・意識がなくなる、けいれん、呼びかけに対し返答がおかしい、まっすぐに歩けない、高い熱がある
- 重

■熱中症予防

※上の図で、中度の症状の場合に自分で水分をとれないときや重度の症状がみられたときは病院を受診しましょう。

熱中症予防ができていないかチェックしてみましょう。

□こまめに水分補給している。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給するようにしましょう。



□涼しい服装をし、外出時には日傘をさしたり帽子を着用している。

体にぴったりとした衣類よりもゆとりがある衣類を着用し、熱の放散を促しましょう。また、炎天下で作業をするときは薄手の白っぽい衣類を着用し、通気性のよい帽子が好ましいといわれています。

□エアコン・扇風機を上手に利用している。

エアコンや扇風機は、温度設定に気をつけたり、体に直接あたらないよう風向きを調節するなど工夫をするると体が冷えず、快適に使うことができます。



□暑い時は無理をせず、こまめに休憩をとっている。

熱中症予防はできていましたか？熱中症は、温度に対する感覚が弱くなっている高齢者や体温の調節機能が十分発達していない幼児は特に注意が必要になります。

※参考：熱中症予防環境保健マニュアル



★白身魚のフリッター★

食生活改善推進協議会

いただきます

揚げ物なのに低カロリー。カレーの風味で塩分カット。女性に嬉しいヘルシーな一品です。ふわふわ衣の優しい食感をお楽しみください。

材料（4人分）

白身魚(カレイ等)	(4切)240g	
塩	小さじ1/2	
卵白	卵1個分	
A	カレー粉	小さじ1
	卵黄	卵1個分
	水	大さじ1
	片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量	
レモン	1/2個	

1人分の栄養価

エネルギー	…150kcal
たんぱく質	…13.5g
脂質	…6.3g
カルシウム	…39mg
塩分	…1.0g

作り方

- ① 卵1個を卵白と卵黄に分けておく。
- ② 魚は、一口大の削ぎ切りにし、骨を除いて、軽く塩をふる。
- ③ 卵白は、7分立てくらいに泡立てておく。
- ④ ボウルにAを加えて混ぜ合わせる。そこに③を加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ ④に②をくぐらせて衣をつけ、160℃に熱した油にゆっくり入れて、焼き色がつくまで揚げ、油をきる。
- ⑥ 器に盛り付け、くし切りにしたレモンを添える。