

Smile Life August [葉月] vol.14

Beauty

なぜなるの？『熱中症』とは？

夏真っ盛り♪ハカス気分なこの時期、毎年ニュースになるのが『熱中症』！「車内で子供が熱中症で重体」「海辺でバーベキューをしていた人が熱中症で倒れた」・・・毎日のように聞きます。ですが、熱中症の原因や予防、対処法を皆さんご存知ですか？『熱中症』とは日射病や熱射病の総称で、高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気です。体温上昇、発汗停止とともに虚脱、けいれん、精神錯乱、昏睡などを起こし、**生命の危険を伴うこともあります**。気温が上昇する夏場、思いがけず**症状の進行も早いので要注意**です！

こんな症状があったら熱中症！

熱中症は次の4つに分類されます。
 ・**熱失神**→めまいがしたり失神したりする。
 高温や直射日光によって血管が拡張し、**血圧が下がった**ために起こる症状
 ・**熱けいれん**→暑い中での運動や労働中に起こりやすい。
 汗をかくと水分と一緒に塩分も失われ、**血液中の塩分が低**くなりすぎて起こる症状
 ・**熱疲労**→たくさん汗をかき、皮膚は青白く**体温はやや高め**。
 めまい・頭痛・吐き気・倦怠感を伴うことも多い
 いわゆる脱水症状によるものです。**熱射病の前段階**。
 ・**熱射病**→汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、**体温は39度を超える**ことが多い。
 めまい・吐き気・頭痛のほか**意識障害や錯乱等を伴う**症状

熱中症になったら？

熱中症かもしれないと思ったら、まっさきにしないといけない基本中の基本！いざという時の対処策！
 ・**涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動する**
 ・**衣類をゆるめて休む**
 ・**体を冷やす**
 →氷や冷たい水で濡らしたタオルを手足にあてる。これらが無い場合は、タオルやうちわなどで風を送って冷やす！
 ・**水分補給をする**
 →この時、水分だけではなく汗によって失われた**塩分も補給**！スポーツドリンクなどを少しずつ補給！

熱中症のメカニズム

熱中症を引き起こす根底には、**ヒトの体温を調節する仕組み**があります。一つ目は、**体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます**が、これが逆に**気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなり、発汗だけに頼る事**になります。夏場によくある**「気温も高いが湿度も高い」**状態。湿度も**75%以上**になると、汗をかいても**流れ落ちるだけで蒸発しません**。そのため**発汗での体温調節すら出来ない状態**になります。体温も**37度を超えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しよう**とします。熱中症はこうして**体温を調節する機能がコントロールを失い体温が上昇してしまう機能障害**です。実は炎天下だけでなく、**室内でも起こります**。実際高齢者が室内で熱中症になって倒れているのを発見されたケースも！

熱中症の予防！

日頃のちょっとした注意で**防ぐことができるポイント**！
 ・睡眠不足や風邪気味など、**体調の悪いときは暑い中の外出や運動は控えて**ください。
 ・**通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子を**！
 ・「のどが渇いた」と感じた時は、すでにかなりの水分不足になっていることが！**定期的に少しずつ水分補給**を！特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、**塩水またはスポーツドリンクがオススメ**！
特に子供には注意を！！
 成長期である子供は水分を必要とします。暑い日に汗をたくさんかいたり、下痢・嘔吐などで水分が不足した場合**あっという間に脱水症状に陥ります**。外で遊ぶ時は**十分な水分補給**を心がけてあげてください！

パワー不足に 夏野菜！

暑くて食欲がないからといってそうめんやそばばかりだと夏バテしてしまいます！食欲がない時は**酸味をきかせた味付け**や、**ツツしょうが**など**香味野菜**を上手に利用してください。疲れやすい夏こそ！しっかり栄養を！！
 不足しがちな**ビタミンC**は**暑さに対する抵抗力**をつけます。夏野菜は**トマトやカブ(コウライ)、ピーマン**。夏バテ予防の**たんぱく**が豊富なのは**納豆系**！粘りの主成分は「**たんぱく**」です。胃の**粘膜の保護**や**疲労回復にも作用**が！野菜は**わか、ほうとう**等。**水分補給の強い味方**は**きゅうりやナス**など、**水分をたっぷり含む**のでおいしい夏野菜は水分補給にもぴったり！冷たいドリンクをがぶ飲みするより野菜を食べましょう♪

National

後付けタイプ



①キャビネットをはずしてビルトイン。



こんなのがあったらいいな♪を形にした、ビルトイン食洗機♪
 低温除菌ミストで樹脂製食器も洗えます。
 ソフト排気音システムを搭載！人にも室内環境にもやさしい食洗機です。
 シンプルなユニバーサルデザインです。



今月のレシピ ひき肉の豆腐カレー



材料 (2人分)
 市販のカレー・・・2皿分
 温かいご飯・・・どんぶり2杯分
 サラダ油 みりん しょうゆ
 下準備
 熱湯1と1/2カップにルーを入れ、そのまま2～3分おく。豆腐はペーパータオルで水けを拭く。万能ねぎは長さ2cmに切る。
 ①カレールーを完全に溶けるまで混ぜ合わせる。
 ②フライパンに油小さじ1を入れ、ひき肉をほぐしながら、肉の色が完全に変わるまで炒める。
 ③豆腐を手でくずしながら加え、肉の脂を吸わせるようにして炒め合わせ、豆腐に脂がなじんだら万能ねぎを加えさっと炒め合わせる。
 ④みりん小さじ2、しょうゆ小さじ1を加え、①のルーを注ぎ入れる。煮立ったら、ときどき混ぜ合わせながらさらに2～3分煮て火を止める。
 ⑤器にご飯を盛り、カレーをかける。

和歌山 マリーナシティ



和歌浦湾にある人工島「和歌山マリーナシティ」。国際級マリーナをはじめとするリゾート地として、遊・楽・住・食のテーマパークが設置されています。地中海の港町をイメージした「バルコニャ」や、地元近海物はもちろん世界のフードまでもがそろった観光魚市場「黒潮市場」、和歌山の歴史や自然を紹介する「わかやま館」・リゾートホテルや日帰り温泉施設など多彩な施設が立ち並んでいます。

住所	和歌山県和歌山市毛見 1527
料金	入園・乗り放題 中学生以上 3,500円 3歳以上 2,600円 入園料 中学生以上 1,400円 3歳以上 800円
アクセス 電車	阪和道「海南IC」から車約10分 和歌山市駅、JR和歌山駅からマリーナシティ行のバス約30分「マリーナシティ」下車すぐ
お問合せ	073-448-0011