

生活習慣病を防ごう！ 出前講座

いつまでも元気でいられる食生活



大塚中区集会場に出前講座に行ってきました！今回は、クイズ形式での参加型勉強会でした。参加した市民の皆さんと楽しみながら生活習慣病について学びました。

日時 | 2023年7月7日13:00～14:00

講師 | 糖尿病看護認定看護師 長縄

参加人数 | 11名

Q. クイズ！！

豚の生姜焼きと助六寿司は
どちらが塩分が多い？



豚の生姜焼きと助六寿司はどちらが
塩分が多い？ 醤油使っているから・・・生姜焼き？

正解は助六寿司の塩分約5g、対して生姜焼きは2g。
1日の塩分摂取目安は7gなので・・・
これだけでほぼ塩分が取れてしまいます。

日本生活習慣病予防協会の健康標語

- 一無 | 無煙・禁煙のススメ
- 二少 | 腹八分目のススメ、お酒は少々
- 三多 | 多動：10分でもいいので小まめに運動
多眠：理想は6～8時間
多接：多くの人・こと・ものに接しよう

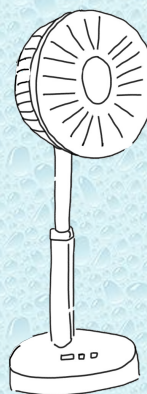
一緒に考えてみましょう。

いちむ 二少 三多



一緒におぼえてみましょう。

暑い夏を乗り切ろう！ 「熱中症」 対策。



あつ。



特集

猛暑日の続く日本の夏

この時期の「熱中症」対策についてお話しします。



暑い夏を乗り切ろう！

「熱中症対策。」

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいると体の体温調整のバランスが壊れ、体内に熱がこもります。熱で体の臓器が壊れ、本来の役割をすることができず、死にいたるケースもあります。

熱中症を引き起こす主な3要素

- 1) 環境 | 気温・湿度の高さ・風の弱さなど
- 2) からだ | 乳幼児・高齢者・睡眠不足・飲酒など
- 3) 行動 | 激しい運動・長時間の屋外作業・水分補給不足など



どんな人がなりやすい？

体温調整が発達な子ども、体温調整機能の低下している高齢者（主に65歳上）他に心臓病、糖尿病、高血圧、精神疾患などのある方、飲酒後の方などが熱中症のリスクが高くなります。

熱中症が疑われるときの応急処置

01. 熱中症の症状がある

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 生あくび | <input type="checkbox"/> 嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 大量の汗 | <input type="checkbox"/> 倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛、筋肉の硬直 | <input type="checkbox"/> 脱力感 |
| <input type="checkbox"/> 痙攣 | <input type="checkbox"/> いつもと様子が違うなど |

意外と知られていないのは元気な方の過剰な飲酒や寝不足や食事抜きです。油断禁物です。



外科部長兼救急部長
吉田 克嗣 医師

02. 意識はある

救急車（119番）を呼ぶ

熱中症の症状があり、意識低下があれば迷わず救急車を呼びましょう。意識低下があるときに水分を無理に飲ませると誤嚥のリスクがあるため飲ませないでください。

応急処置

涼しい場所に移動して扇風機などで体を冷やします。首、わき、またを保冷剤や水で冷やすのも有効です。衣類をゆるめて熱がこもらないようにしてください。

03. 自分で水分を飲める

04. 症状が改善した

05. 休息したら帰宅

意識はあるが、水分が飲めず症状が改善しない。

医療機関を受診



夏のウォーキング（特に高齢者）の工夫と注意点

夏は、日差しも強く気温の上昇があるので早朝か陽が沈んでから歩くことをおすすめします。激しいジョギングは勧められません。日傘や帽子、ひんやりグッズを使用しましょう。こまめに水分を摂ることがとても大切です。

糖尿病や高血圧の人のスポーツドリンク摂取の注意点

夏に熱中症対策でスポーツドリンクで水分摂取をとることもあると思います。スポーツドリンクには塩分や糖分が多く入っています。時に塩分糖分の過剰摂取になります。かかりつけの先生に相談を。ほかには、過量の緑茶やコーヒーはカフェインを多く摂取することになるためおすすめできません。飲酒やコーヒーでは脱水が進みます。

室内での熱中症対策は？

火を使って料理をしていると室内温度が上がります。掃除や作業に集中すると水分摂取を忘れがちになります。室内でも熱中症は発生します。扇風機やエアコンを使用して水分もこまめに摂取することがポイントです。

熱中症対策 | 日ごろ気を付けることは？

夏の暑さで体力の消耗や体内のミネラル不足により体の不調が起こりやすくなります。ミネラルを含む食品は海藻類、牛乳、ほうれん草などがあります。バランスの良い食生活と適度な運動、十分な睡眠、湯船に浸かるなど規則正しい生活で暑い夏を乗り切しましょう。

