

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

## 熱中症とは

これからの季節、注意が必要となってくる熱中症。熱中症とは、気温と湿度が高い環境に長時間いることで、だんだんと身体の水分や塩分のバランスがくずれて体温を調節することが難しくなり、身体に熱がこもった状態をいいます。

## 熱中症予防のポイント

### 適宜、マスクをはずす

#### ・屋外で

人と2m以上  
(十分な距離)  
離れているとき



### 暑さを避ける

- ・通気性を確保したヘルメットや作業服、熱を吸収しにくい安全チョッキなどを着用
- ・屋外での作業のときはできるだけ日陰へ(休憩は涼しいところで)



### 暑さに備えた身体づくりと体調管理

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・健康状態チェックシートを使って作業前に健康状態の確認
- ・体調が悪いときは、無理せず早めに涼しい場所で休む



### こまめに換気

- ・休憩時間をこまめに設け、換気を行う
- ・大型扇風機や遮光ネットなどを活用して熱がこもるのを防ぐ(おうちでも)
- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機やエアコンと一緒に使う



### こまめに水分補給



- ・1日あたり、1.2ℓを目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後も水分を

大量に汗をかいたときは  
塩分補給も忘れずに



スポーツドリンク、  
経口補水液

一緒に塩分も補給  
できるのでおすすめ



緑茶、ウーロン茶  
コーヒー、紅茶

カフェインを含み  
利尿作用があるため  
飲みすぎ注意



アルコール

利尿作用があり、  
脱水を起こしやすい  
水分補給には不適

# 熱中症になってしまったら

熱中症は命にかかわる病気です。正しい知識を身につけて、命を守りましょう。

## ①涼しいところへ移動



風通しのよい  
日陰や涼しい室内へ

## ②服をゆるめ、身体を冷やす



ベルトやえりそでの  
ボタンをゆるめたり  
はずしたりする

首、わきの下、  
太もものつけ根を  
集中的に冷やす



※皮膚の冷えすぎを防ぐため、  
保冷剤にはタオルを巻きましょう

## ③水分や塩分を補給



意識がはっきり  
しているときは  
水やスポーツドリンク、  
経口補水液で水分補給

## こんなときは病院へ

- 吐き気やおう吐がある
- 意識がない  
(呼びかけに対して返事がおかしい)
- けいれんしている

SOS



環境省 熱中症保健マニュアル2018 より

# 突撃！〇〇さんのお昼ごはん

今年度から、東京土建で働く方がどんなごはんを食べているのか突撃取材をしています。今回は、石村理事長のお昼ごはんをご紹介します。



石村 英明  
理事長

いつも塩分や栄養に注意しています。今日は、主食に血糖値が上がりにくいそば、たんぱく質を油の少ないゆで卵、鉄分をひじきでとろうと思って選びました。

最近では夕飯を自分で作っていて、この前は餃子をタネから作りました！



しらすおろしそば (右)、ゆで卵2個 (左上)、豆腐とひじきの煮物 (左下)

## 管理栄養士から

家でも外でも食事に気をつけていて素晴らしいです◎めんつゆは濃いめなので、半分くらい残せるとよりよいでしょう。

健康的な食生活を続けていつまでも健康でいてくださいね♪



東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます！

今月のキーワード 「糖質はむし歯菌の栄養源」

むし歯の原因のミュータンス菌は、砂糖(糖質)をエサにして活動しています。

このため、むし歯予防には、ダラダラと飲み食いせず、飲食後かならず歯をみがくことが効果大！特に、むし歯の原因菌が元気になる夜間対策に、寝る前はていねいに歯みがきをしましょう。

歯の質を強くするために、  
歯みがき粉はフッ素(フッ化物)  
配合のものを選ぼうね！



## 新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ  
緊急情報や報道発表資料から、  
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

## ★編集後記★

最近引越しをしたのですが、大型家電以外のものは、ほぼ自分で新居に運び入れました。引越しの道中すれ違う人の視線をいちばん集めたのは、5合炊き炊飯器でした。保健師