

# 熱中症について学ぼう

## 【暑熱順化】

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなりま

### 暑熱順化による変化

運動や仕事で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、発汗による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張で、体温を調節していきます。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中にたまって体温が上昇し、熱中症が引き起されます。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

### 暑熱順化に有効な対策

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせま

# 一葉タカフジだより

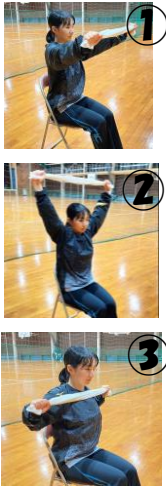
令和5年  
8月発行

## 日々の生活の中で、暑さに対する工夫

- ・ 気温と湿度をいつも気にしよう  
屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。
- ・ 衣服を工夫しよう  
麻や綿などの通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選びましょう。
- ・ 室内を涼しくしよう  
扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度な節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。

### スキマストレッチ

- ① タオルを体の前で持って
  - ② バンザイ
  - ③ 胸の方に引く
- ※②の時は可能な範囲で背筋を伸ばしてみよう  
※③の時は、左右の肩甲骨を寄せて胸を張ってみましょう可能な方はバンザイから左右にゆっくり体を倒して、脇を伸ばしてみましょう



## 手軽で美味しい！火を使わない暑さ対策レシピ

### 【にんにくゴマダレのバンバンジー】

材料 4人分

- ・ 鶏むね肉 2枚(約600g)
- ・ (A)酒 大さじ2
- ・ (A)塩 少々
- ・ トマト 2個(400g)
- ・ なす 2本(160g)
- ・ きゅうり 2本(200g)
- ・ しょうが 2かけ(チューブでもよい)
- ・ 白米+大麦 合わせて3合
- ・ (B)にんにく 小さじ1(チューブでもよい)
- ・ (B)砂糖 大さじ1
- ・ (B)白すりごま 大さじ1
- ・ (B)みそ 大さじ2
- ・ (B)酢 大さじ2
- ・ (B)ごま油 大さじ1

### 作り方

【下準備】米をとぎ、目盛りより若干少なめで30分以上浸水させる。

- ① 鶏むね肉をフォークで数箇所さし(A)に10分以上漬ける。しょうがを千切りにする。米と鶏むね肉としょうがを入れて通常通り炊く。
- ② トマトを縦半分につけて薄切りに、きゅうりを千切りにする。なすは縦半分につけて斜め薄切りにする。
- ③ なすは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし600wのレンジで2分加熱する。
- ④ ポウルに(B)を右から順に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ごはんが炊けたら鶏むね肉を取り出し、粗熱が取れたら手でほぐす。ごはんはしょうがを混ぜ込んでしょうがごはんにする。
- ⑥ お皿にトマト、きゅうり、なす、鶏むね肉を盛りつけ、④をかけ完成。



みそは発酵食品で、お腹の調子も整い、免疫力を高める効果も期待できます。酢など酸味のある食べ物は食欲を促すだけでなく、消化酵素を含む唾液の分泌を促して代謝も高めてくれます。トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は火照った体を冷やしてくれる効果も期待出来ます！！

