

今年の夏は例年以上に熱中症に注意

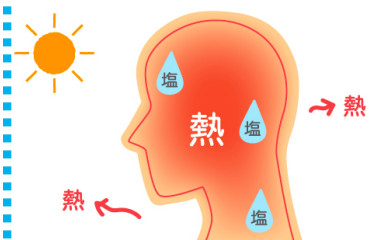
例年ですと、私たちは大型連休が明けてから梅雨入り頃までの暑さの変化に伴い、暑熱順化していきます。しかし、今年のように梅雨の到来が早い場合には、暑熱順化の期間が例年より短くなります。今年は、外出自粛と早い梅雨の到来によって、梅雨明けからの暑さに備えた十分な暑熱順化ができていない可能性があります。また、マスクを常時着用することによる熱中症リスクも加わると、外出自粛による筋肉量の減少も暑熱順化を遅らせる原因となっているため、今年の夏は例年より熱中症になりやすい環境に置かれているので、注意が必要です。

暑熱順化とは

暑熱順化とは、簡単に言うと「暑さに体が慣れること」です。私たちの体は四季に対応して様々な順化を繰り返しています。寒い時期には寒冷順化をしています。体が暑熱順化できていると、暑い環境に置かれたときに次のような反応を起こして体温の上昇を防いでくれます。汗をかくこと(発汗)により気化熱(打ち水効果)を利用して体温を下げます。また皮膚血管を拡張させて(皮膚が赤く火照る現象によって)体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散により体温を下げます。この反応が鈍ると、体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅歩くなど)	サイクリング
ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)	入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)
運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日	頻度目安 2日に1回

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト



アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにお答えいただいた方に粗品を進呈いたします。



大鳥ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険

(強制保険)

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を
新規にご契約の皆さまに
粗品をプレゼント!!!



グリルズッキーニとトマトのマリネサラダ



材料 4人分

- ズッキーニ 1本 トマト大 1個
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ(みじん切) 1/2個
- ★オリーブ油・酢 各大さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★塩コショウ 適量

1. ズッキーニは1cm幅、トマトは2cm角、じゃがいもは皮付きのまま、1cmの厚みの一口サイズに切る。※水にさらさない
2. みじん切りにした玉ねぎを、多めのオリーブ油を熱したフライパンでこんがりするまで炒め、濃いめの塩味をつける。
3. ★の調味料と玉ねぎを合わせマリネ液をつくる。※コショウ多めで。
4. フライパンにオリーブ油をひき、じゃがいもとズッキーニを両面焼き色がつくまで焼き、塩味をしっかりつける。
5. 野菜とマリネ液を和え、塩で味を調えたら、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

生保担当伊藤より
ひとこと

【医療の進化と保障の変化】

公的健康保険の制度改定や医療技術の進展により、入院日数がどんどん短くなっていることは、皆さまもご存じだと思います。今では全入院日数の57%が10日以内の退院というデータがあります。(2014年厚生労働省調査)

医療保険もそれに対応すべく変化しており、1日以上入院すると20万円の給付金が受け取れる医療保険も、多く見受けられるようになってきました。勿論、大鳥ほけんでも取り扱いがございます。

お気軽に担当社員まで、お問い合わせください。



生命保険のご相談
プチセミナー開催も承ります



仲良しのお友達同士、お仕事仲間など、グループでのご相談も承っております。お茶を飲みながら、アットホームな雰囲気、生命保険のお得な情報をGETできます。

ズッキーニの栄養



たんぱくな味とみずみずしい食感が特徴のズッキーニ。旬は6～8月です。ズッキーニはナトリウムを排泄する役割のあるカリウムが多く含まれてるので、むくみを防いだり高血圧を予防したりする効果が期待できます。カリウムが多いとされるバナナが100gあたり360mg、ズッキーニは100gあたり320mg含まれています。また美肌や疲労回復に役立つビタミンC、免疫力アップや代謝促進に不可欠な「βカロテン」「ビタミンB群」も含まれています。βカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。また、体のサビにつながる活性酸素の発生を抑え、取り除いてくれる抗酸化作用もあるため、アンチエイジング効果も期待できる栄養素です。ズッキーニに含まれるβカロテンは脂溶性のビタミンのため、油と一緒に調理することでより吸収率がアップします。お湯を使った加熱調理は、ビタミンCが流れ出てしまうので注意が必要です。あまり大きすぎず、ヘタの部分がみずみずしいものが、新鮮で美味しいズッキーニ選びのポイントです。