



平年より遅い梅雨入りをし、天候が不安定な毎日です。急な温度差や高湿度は体にとっても負担がかかります。服装に気を付け体温の管理をしっかり行ってください。また、梅雨時に多くなるのが細菌性食中毒です。「食中毒予防3原則（つけない・増やさない・やっつける）」をしっかり守り食中毒予防に努めましょう。

気づきにくい「梅雨型熱中症」とは？

梅雨時は気温があまり高くなくても湿度が高いので熱中症のリスクが高まります。また、暑さに慣れていないため、自分でも気付かないうちに「脱水症状」と「体温の上昇」が進んでしまいます。人は汗をかいて体の熱を逃がそうとしますが、湿度が高いと汗が蒸発せず、熱が体にこもって体温が下がりにくくなり、熱中症のリスクが高まるということになります。このような熱中症は、梅雨の時期に重なることから「梅雨時熱中症」と呼ばれます。

◇◇◇予防のポイントは？◇◇◇◇

1 暑さに慣れて自然に汗をかく体にする！（暑熱順化）

*体温調整をやすくするために、シャワーではなく湯船でじっくり入浴する。
適度な運動で血流量を増やし熱放散をやすくするなどの工夫をする。

2 「のどが渇いた」と感じる前に水分補給をする！

*運動中や入浴中はもちろん、室内で静かに過ごしている時ものどが渇く前に意識して水分補給をする。水分は一度にたくさん飲まず、少しずつこまめに摂るのがポイント。
塩飴や経口補水液などで、塩分も併せて補給すると良いでしょう。

3 エアコンや扇風機を使う！

*湿度が高く蒸し暑いと感じる日は、自力での体温調整は難しいのでエアコンや扇風機等を使用する。

※ 睡眠不足や朝食抜きなどは熱中症を誘発するので日頃から規則正しい生活を送りましょう！



健康診断が終わりました！

4月から6月にかけて実施してきました各健康診断が終了しました。何らかの所見が認められた人には『受診のお勧め』を配付しました。

また、尿検査の未実施者や精密検査が必要な人にも通知をしましたので、できるだけ早く受診をしてください。

※受診が済みましたら
結果報告書の提出を
お願いいたします。



～夏バテ防止に必要な栄養素～

タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上。



ビタミンB1、B2、C

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える。



ミネラル

骨や歯を作る。体液に溶けてph・浸透圧を調整する。



クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする。



○夏バテになる主な原因の一つは、水分・栄養素の摂取不足です。バランス良く栄養補給することが鍵になります。

頭痛について その2 (片頭痛)

- ・片頭痛の発症年齢の多くは10～20代で、90%は40歳までに発症します。
- ・女性の方が男性より約4倍多く、より重症だというデータがあります。
- ・脳の表面の神経と血管の周囲に炎症がおこり、血管が拡張して痛みが起こると考えられています。
- ・動くと痛みは増強します。
- ・頭痛に先行して「閃輝暗点 せんきあんてん」（ギザギザした光の波が出てきて、四方に拡がりその場所が暗くはっきり見えなくなる現象）が起こることがあります。
- ・痛みは片側性(40%は両側性)かつ拍動性で、発作中は活動ができなくなるほど強くなることが多いです。
- ・随伴症状として嘔気や光過敏、音過敏が起こることがあります。

片頭痛の
特徴です

