

高温多湿+マスクは要注意！
熱中症対策

今年の夏はマスクをして出かける機会が多くなりますね。マスクをすると熱がこもり、熱中症のリスクが上がってしまいます。今回は熱中症について、組合員の体験や予防法を紹介します。



うちはこんな対策しています！

車に乗るときはペットボトル1本分の水を持って乗ります。家の中にいる時も、500mlの水を2-3時間に1本は飲むようにしています。
(岐阜市 くいかさきさん)



自転車で出かける時は保冷剤をミニタオルに巻いて持ち歩いています。朝は駅まで自転車で行って、電車に乗ったらそれで首筋を冷やすと汗が引くのが早い気がします。
(岐阜市 おくひろさん)

常温のお茶やレモン白湯を飲んでます。冷たい水よりも頻りにゴクゴク飲みやすい気がします。また平日の朝は味噌汁を飲んで野菜と塩分をチャージしていますよ。
(中津川市 アリスさん)



無理しない。暑い日のお出かけはつい「もう少し、あと1軒」と変に気合が入ってしまいがちですが、くたびれる前にやめる勇気が必要だと思っています。
(恵那市 くわじさん)

冷凍したスポーツドリンクのパウチ。暑ければ体を冷やすのに使えますし、溶けてきたら飲んで、なくなったら捨てられます。
(山県市 ゆかりんさん)

お酢メーカーの内堀醸造(株)に聞きました！

夏にはお酢がおススメ

目安は一日大さじ1杯です



内堀醸造株式会社
代表取締役
木田 憲さん

1. 疲労回復効果！

疲れを感じたときは甘いもの(ぶどう糖)とぜひ一緒にお酢をとりましょう。疲れた時は、体内のグリコーゲンが減少し疲労の状態になります。お酢をぶどう糖と一緒に摂取すると、ぶどう糖単体で摂取するよりも効率よくグリコーゲンを補充し、早く疲労回復すると言われています。お酢をスポーツドリンクなどと割って飲むと、ぶどう糖が効率的にとれて、お酢の飲みにくさも軽減されますよ。

2. 食欲増進、減塩効果も！

お酢には食欲増進効果があります。これは、お酢が放つさわやかな酸味や香りが味覚や嗅覚を刺激し、脳に働きかけ唾液を盛んに分泌させるからです。また、お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる効果もあります。塩分を控えたお料理も味がぼやけたりせずに、おいしくいただけます。

お酢で疲労回復！夏にぴったりなびネガードリンクを15名のDEKOモニターが飲んでみました！

とても飲みやすくピクリでした。ツンとくる感じが無く、ブルーベリーといいながら成分を見るとりんご果汁やブラックカラント果汁、ブドウ果汁がはいっているからか、飲みやすい濃厚さでした！
(岐阜市 よなみさん)

普段飲み慣れていない子どもたちの反応は、「すっぱすぎなくて飲みやすい」「(炭酸で割った)りんごサイダーが美味しい」だそうです。濃さを大人より若干薄めにした方がいいかもしれません。
(可児市 さゆなおママさん)

思っていたよりも酢の独特な香りと刺激が少なく、飲みやすく感じました。はじめてやってみた牛乳割りは、孫が気に入っていました。
(池田町 くみりんごさん)

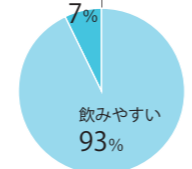


飲むブルーベリー黒酢
500ml
本体価格 498円
税込価格 537円
次回予定 未定



飲むりんご黒酢
500ml
本体価格 498円
税込価格 537円
次回予定 9月2週

どちらでもない 飲みにくい 0%



飲みやすさアンケートでは

こんな活用してみました！

春雨サラダとサバの南蛮漬けに使ってみました。どちらも甘みが出て大人にはちょっと...でしたが、子どもには好評でした。いつものサラダにりんごの風味が加わっておいしいです。
(関市 2213さん)

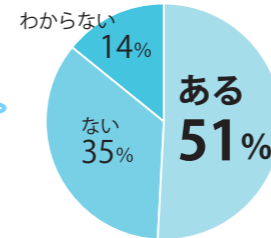
豚肉の生姜焼きの隠し味に少し入れると爽やかな甘味があり、さっぱりしてお肉も柔らかくなり、臭みもなく美味しくなります。マヨネーズに少し入れると甘味のあるドレッシングになり、フライ物にもあいます。(可児市 ミコちゃんさん)

家に残っていたホワイトリカー&炭酸で割って飲みました。ホワイトリカーだとクセが無くて、りんご黒酢の味、甘さが引き立ってすごく美味しかったです。
(中津川市 いもちゃんさん)

ヨーグルトに加えたり、ゼリーや寒天に加えて固め、それをヨーグルトに入れました。色もきれいで美味しかったです。
(中津川市 みなとんさん)

組合員に聞きました！

熱中症や、熱中症に似た症状を体験したことがありますか？



わたしの熱中症体験「こんなときに危なかった！」

6月初旬、急に暑くなった日、夜中～朝方まで雨が降っており、湿度も高かったと思います。7時～8時、ゴミの当番で外に立っていたら、マスクをしていたこともあり、胸のあたりの気持ちの悪さと軽い頭痛がしました。熱中症になりかけていたのかなと思いました。
(恵那市 ちいちゃんさん)

速出した際、冷房の効いた車内で子どもが熱中症になりました。子どもは寝ていたのですが、わざわざ起こして水分を取らせたりしなかったためだと思います。涼しい車内であっても、シートが汗を吸うし、窓からは直射日光が当たります。十分に水分を取る必要があるのだと実感しました。
(瑞穂市 まかりさん)

自宅から少し離れた畑で、日中3時間の作業をして帰ろうとしたら、異常に身体がきつくて畑の近くの方に水を貰って横になって休ませてもらいました。普段なら水をもらうなんてできません(しません)が、飲まないに死ぬかもと感じました。ゆっくり少しづつしか水を飲めず、玄関で横にさせてもらって1時間くらい動けませんでした。
(白川町 杉山さん)

夏、室内で(クーラーがない)保育園の夏祭りの準備を朝からやっていたとき、汗がでなくなり、気持ち悪くなったことがあります。寝不足で風も食べずに頑張りすぎていたせいだと思います。
(高山市 ゆうママさん)

こんな症状は要注意！熱中症チェック

注意しましょう！

家の中でジツとしていても、室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 手足のしびれ
- 頭痛
- 吐き気、吐いた
- 体がだるい
- 集中力や判断力の低下
- 意識障害(受け答えや会話がおかしい)
- けいれん
- 運動障害(普段通りに歩けないなど)
- 体が熱い

重症

熱中症にならないために

- 普段から**
 - のどが渇かなくてもこまめに水分補給
 - 無理をせず、適度に休憩する
 - 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり
- 室内**
 - 部屋の温度をこまめにチェック(普段過ごす部屋に温度計を置くのがおすすめ)
 - 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使う
- 外**
 - 外出の際は体をしめつけない涼しい服装
 - 日傘や帽子などの日よけ対策

出典：熱中症対策リーフレット(消防庁)(https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/item/heatstroke003_leaflet.pdf)をもとに作成