

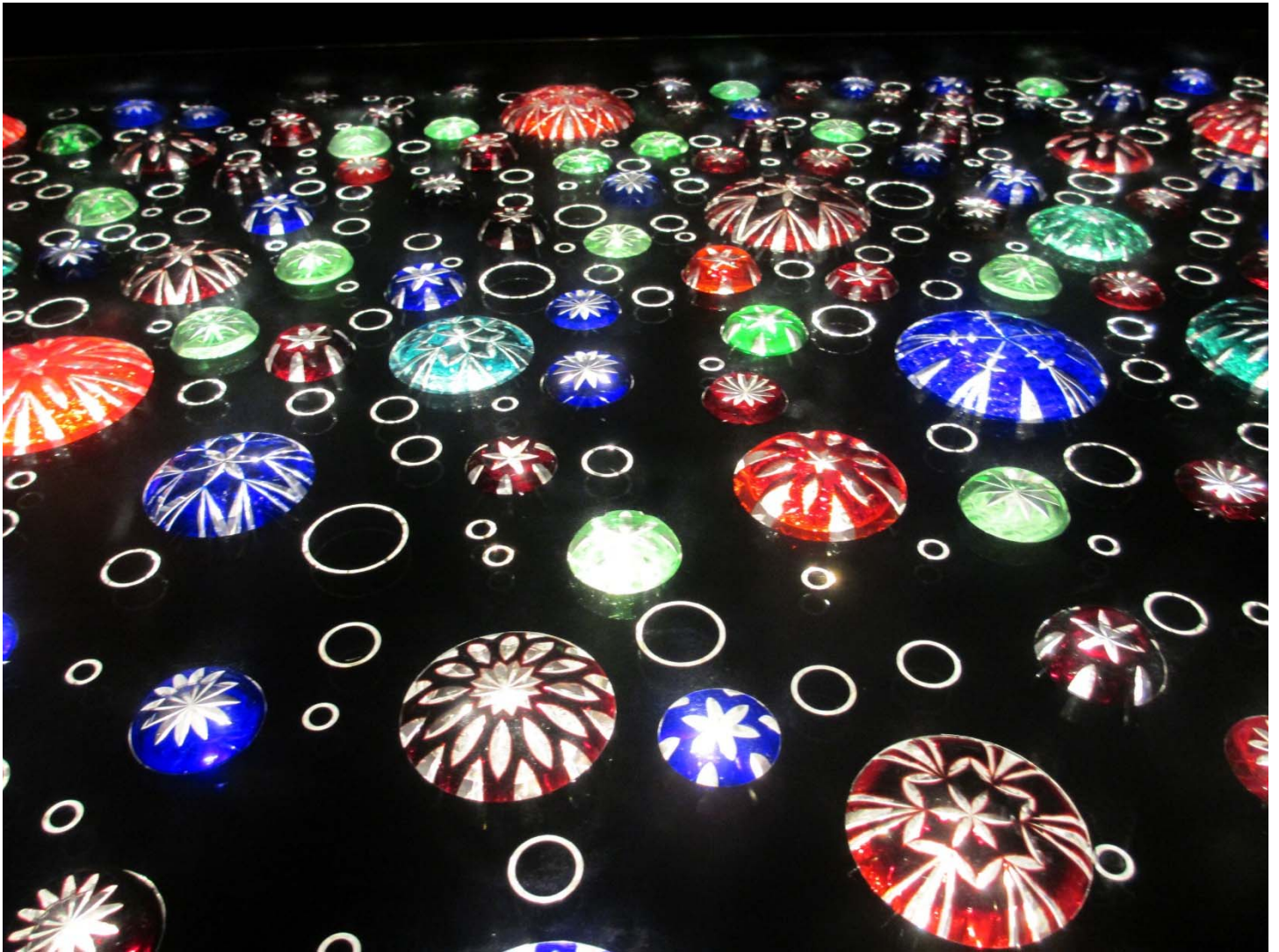
みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2016年夏号(平成28年6月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:熱中症について

環境検査部門のご紹介

:食品の栄養成分表示義務化について



特集:熱中症について

これから気温や湿度が高い日が多くなり、熱中症が心配な時期となります。

熱中症とは、高温の環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かない(体温調整ができなくなる)などして発症する障害の総称で、ときには命に関わることもあります。また、屋内・屋外に関係なく起こります。

熱中症が起こりやすい環境や熱中症を防ぐポイントなどをご紹介しますので、予防にお役立てください。

熱中症が起こりやすい環境とは？



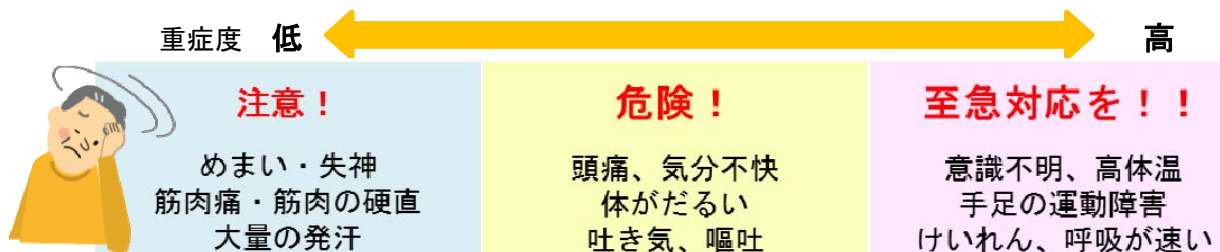
- ① **気温が高い(28℃以上)** 車内やビニールハウス内などは外気温よりも高温になるので、要注意。
- ② **湿度が高い(70%以上)** 同じ気温でも湿度が高いほうが起こりやすい。
- ③ **風がない** 風がない時は汗が蒸発しにくく、体温を下げる効果がなくなる。
- ④ **日差しや照り返しが強(直射日光にあたっている)** 赤外線の熱により、体温を上げる原因となる。
- ⑤ **急に暑くなったとき** 暑い日が続く夏よりも急に暑くなったときのほうが起こりやすい。暑さに不慣れな4月や5月に起こることもある。

熱中症のなりやすさは人によって違う!こんな方は要注意!

- ・高齢者: 加齢により、口の渇きを感じにくくなったり、発汗機能や体温調節機能が低下する。
- ・乳幼児: 体温調整機能が十分発達していない上、身長が低く地面が近いので、大人が感じる以上に暑い。
- ・肥満の方: 皮下脂肪が厚いと、皮膚の表面から熱を逃がす作用が弱くなる。
- ・基礎疾患のある方: 高血圧、心疾患、糖尿病などの持病があったり、薬を内服していると、熱中症の危険が高まる。

熱中症の症状

症状には軽度から重度まで様々なものがあります。めまい、大量の発汗などから、重症になると意識不明やけいれんなどが起こります。



応急処置

熱中症を疑った場合は、すぐに下記のような応急処置をすることが大切です。意識がない、呼びかけに対して返事がおかしいなど症状が重い場合は、すぐに救急車を呼び、その後下記の応急処置をしてください。

① 涼しい場所への避難

日陰で風通しの良い場所へ避難させる。

② 楽な姿勢をとる

衣服をゆるめ楽な姿勢をとる。血の気がなければ足を高くする。うちわであおぐ、水で濡らしたタオル(あればアイスパックや氷のう)を首・脇の下・足の付け根に当てるなどして体を冷やす。

③ 水分・塩分の補給

冷たい水・スポーツドリンクを補給する。ただし、意識障害や嘔吐がある、吐き気を訴えるなどの場合は禁物。

④ 医療機関へ搬送

自力で水分摂取が出来ないとき、回復しない場合や対応に迷ったときは医療機関へ搬送するか、救急車を呼ぶ。



特集：熱中症について

熱中症の予防

★各種作業やスポーツ（屋外・屋内）をするとき



スポーツ飲料で水分&塩分の補給

汗をかくと、汗と一緒に塩分も体の外へ出ます。そのため、水だけを飲むと血液中の塩分濃度が低くなり、けいれんを起こします。また、塩分濃度を保つため水分を尿として排出し、さらに脱水が進みます。これらを予防するために、**汗をかいたときは、塩分を含んだ水やスポーツ飲料で水分と一緒に塩分も補給**しましょう。

服装の工夫

吸湿性や通気性のよい素材のものを選びましょう。白っぽい色は熱を逃しやすいのでお勧めです。また、頭部が高温になることを防ぐため**帽子を着用**することも大切です。作業上の安全対策等のために厚着が避けられない場合は、濡れタオルを首に巻くなどの工夫をしたり、水分補給や休憩をこまめに行いましょう。

休憩をこまめにとり、無理をしない

風邪や夏バテ、発熱などの体調不良があると熱中症が起こりやすいため、体調がすぐれない日は無理をしないようにしましょう。また、日陰でこまめに休憩をとりましょう。

★日常生活では

エアコンや扇風機を上手に使う

室温が28℃、湿度が70%を超えないように、暑い日はエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。扇風機を回すことで空気がよく循環し、エアコンの温度を高めに設定しても涼しく感じられます。

水分をこまめにとる

喉が渇く前に定期的に水分をとるようにしましょう。特に寝る前や入浴前後の水分摂取は大切です。

こんな水分摂取はNG！

- ・緑茶、紅茶、コーヒー、お酒 → カフェインやアルコールは脱水をすすめます。
- ・普段からスポーツ飲料を飲む → 塩分や糖分の摂り過ぎになるため、汗をかいた時だけにしましょう。
- ・冷やして飲む → 胃腸の働きを悪くするため、冷やし過ぎには注意を。



食欲の低下に気をつける

体力を維持することも暑さ対策の一つです。暑くて食欲がないときも、食べやすいもので構いませんので食べるようにしましょう。栄養コーナーも参考にしてください。

夏は脳梗塞が一番多くなる時期です。汗の量が多くなり、血液中の水分が不足することで、血栓(血の塊)ができやすくなったり、血液の流れが悪くなるのが原因です。**水分をこまめにとることで、脳梗塞の予防にもつながります。**



医師の雑談

『健康を俯瞰(ふかん)する』

体の具合に悪いところがあると、そのことが疎ましく、一刻も早い健康の回復を願わずにはおられません。のど元過ぎれば、熱さを忘れるにしてもです。

もともと、高齢者が多くなり、若死を少なくし健康寿命を延ばすことが国の施策となっており、栄養の摂取、運動の量と質、健診・検査結果の変化、新しい健康情報などに気を遣う人が増えているように思います。施策を推進する上でも、これらの気遣いが必要な場合や有用なことは多いでしょう。

ただ、憑かれたような独りよがりの行動は、避けるのが無難だと考えます。一人ひとりの保健行動は、当人が判断して選択しなければなりません。健康の状態は多岐にわたる要素が複雑に絡み、変動し、また個人差もあります。そして、保健の知恵の多くは、経験と実験と統計から得られ、操作性が高まっているとはいえ、思い通りにはなりません。

加えて、ことの始まりは、親から受け継いだ命、遺伝子であることを忘れてはなりません。



環境検査部門のご紹介

～食品の栄養成分表示義務化について～

公益財団法人鳥取県保健事業団では、食品衛生法における登録検査機関として食品検査を行っています。そこで今回は食品の栄養成分表示についてのお話です。

すでにご存じの方も多いと思いますが、昨年4月、新たな食品表示制度を定めた「食品表示法」が施行されました。これに伴い、それまで任意表示とされていた栄養成分表示が原則義務化されました。

義務化されたのは「熱量」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」の5項目で、原則としてすべての加工食品で業務用以外の一般消費者向けに販売される容器包装入りのものが対象となります。

なお経過措置で平成32年3月31日までは表示義務が猶予されます。また小規模事業者は表示の省略が認められています。

栄養成分表示の例は下図のとおりです。

①食品100g当たりで表記する場合

栄養成分表示 (100g) 当たり	
熱量	◆kcal
たんぱく質	○g
脂質	▼g
炭水化物	△g
食塩相当量	■g

②食品1袋当たりで表記する場合

栄養成分表示 1袋 (○○g) 当たり	
熱量	◆kcal
たんぱく質	○g
脂質	▼g
炭水化物	△g
食塩相当量	■g

栄養成分表示をする際は、対象食品の成分分析を行いその分析値を記載する方法と、日本食品標準成分表のような公的なデータベースをもとに算出する方法があります。成分分析を行う場合は、信頼できる専門の分析機関に分析を依頼する場合も多いと思われます。

公益財団法人鳥取県保健事業団でもこの栄養成分表示に関する成分分析を行っておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。



写真1. 蒸留装置
たんぱく質の定量に用いる。



写真2. 原子吸光度計
食塩相当量(ナトリウム)の分析に用いる。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っています。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定も行っております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部：総合保健センター(立川事務所)
環境検査課・試験検査課(TEL:0857-23-4843)
西部……………西部健康管理センター環境検査課西部分室(TEL:0859-39-3288)

Advice

健康診断

Q. 子宮頸がん検診は、どんなことをしますか？

A. 問診 → 視診 → 細胞診 → 内診 の流れで検査します。

問診：生理周期など月経の状況、妊娠や分娩の経歴、ホルモン治療の有無、6ヶ月以内の不正出血の有無、子宮頸がんワクチン接種などについてお聞きします。

視診：膣鏡を挿入し、子宮頸部やおりものの状態、炎症の有無を目で確認します。

細胞診：専用のヘラやブラシで子宮頸部を優しくこすって細胞を取り、顕微鏡で観察します。

内診：片方の指を膣に入れ、もう片方の手でお腹を押さえて、挟みながら腫れなどがないか診察します。

子宮頸がん検診は、生理中も受診できますが、出血のため細胞が取れず、再検査となる可能性があります。可能であれば、別日程での受診をお勧めします。



栄養と食生活

クエン酸で疲労回復・食欲増進！

熱中症を予防するためには、食事をしっかりと摂り、失われた栄養素を補給することが大切です。しかし、気温が高くなるにつれて食欲もなくなり、なかなか食事がすすまないことも多いのではないのでしょうか。今回は、そんな時の救世主である「クエン酸」の効果についてご紹介します。

効果その1: 疲労回復

クエン酸には、糖質がエネルギーに変わるときに働き、エネルギーの生成効率を高める働きがあります。また、疲労の原因物質や、肩こり・腰痛の原因ともなる乳酸のもとを分解する働きもあります。

効果その2: 食欲増進

酸っぱさのもとであるクエン酸は、その酸味によって唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進します。

効果その3: 他の栄養素の吸収を助ける

カルシウムや鉄と結合し、吸収をよくする効果があります。これを「キレート効果」といいます。



かんきつ類の果物をそのまま食べるだけでなく、酢を使って酢の物を作ったり、料理の仕上げにレモン汁を絞ったりすることで、簡単にクエン酸を摂取することができます。



クエン酸を多く含む食品

レモンなどのかんきつ類
酢 梅干し

心の健康

心の不調サインを見逃さないで！ ～第三段階 精神面～

私たちはストレスを感じても、溜めこまないように、無意識に心のメカニズムを働かせて対応しています。しかし、ストレスが過剰になり、対応しきれなくなると、あらゆるサインとなって、身体面→行動面→精神面の順に現れてきます。

今回は、第三段階の精神面のサインについてご紹介します。自分自身や周りの方に次のようなサインが現れていませんか？

イライラしやすい・切れやすいといった情緒不安定、陰気になる、無気力や無感情



進行すると…

などの性格の変化が起きる。

軽度の神経症や抑うつ状態を起こすこともある。

そして、そのまま放置すれば深刻な状態となり、専門医の治療が不可欠になることが多い。



Information & News & Topics

防災訓練

今年も、各施設毎に、防災訓練を実施しています。

①避難訓練

受診者(役の方)へも上手く誘導できました。

②消火訓練

新入・未経験職員の方中心に実施しました。

③地震体験

起震車(グラットくん)で、模擬体験しました。凄い揺れに手すりを持っていても、吹っ飛びそうでした。

④煙体験

会議室を暗室にして、数人のグループ単位で体験しました。前の人の背中がほぼ見えないのにビックリしました。怖いと実感しました！！



中部支部移転準備中

施設内で健康診断の実施可能となります。

(予定:倉吉市内)

殺菌灯付きロッカーを設置しました。

施設で各種健康診断を受診される方に、少しでも安心していただけますように。。

毎日、アルコールでも拭いています。



◎閉庁日のご案内 誠に勝手ながら右記の日程は、閉庁させていただきます。 **2016年8月15日(月)**

鳥取砂丘 砂の美術館

コロコバードのキリスト像、今年ハリオデジャネイロオリンピックです。4年後の、東京オリンピックの成功も願い・・・皆で応援しましょう。



第9期展示 砂で世界旅行・南米編 (2016.4.16~2017.1.3)

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部:健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部:総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843
Fax:0857-23-4862

本部:吉方温泉分室

〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目751
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部支部

〒682-0704
湯梨浜町南谷528-1
Tel:0858-47-5230
Fax:0858-47-5231

