

第 2 号

社員の皆さん、暑い日が続く中、毎日の健康活動と安全活動に取り組んで頂いていることに、感謝しております。

8月はレジャードライブの車が事故を起こしやすい時期です。帰省や長期休暇の旅行で、車を久しぶりに運転する運転者が少なくないからです。日本各地でコロナによる制限が発令されていますが、コロナ禍の影響で久しぶりに遠出するという人が増える可能性が高いので、高速道路は、いつも以上に、注意が重要です。

また、暑さによる疲労から無理をして漫然運転や居眠り運転に陥らないよう、疲れを感じたら、休憩を取って下さい。

【交通安全運動実施期間中！】

期間：8月1日～31日 日頃からの安全活動を振り返り、1カ月間の無事故を達成しよう！！

【安全運転目標——ドライバーの皆さんへ】

■高速道路のレジャー車両の事故に注意しよう

帰省やキャンプに行くワゴン車・キャンピングカーに注意

全国各地で、緊急事態宣言やまん延防止重点措置等が発令されている中ですが、今年の夏休みは、帰省やレジャーで外出する人が昨年より増加すると予想されています。このため、久しぶりの長距離ドライブに出る車が増えると考えて、とくに休み前後の高速道路では注意が必要です。ワクチンを打ったので安心して孫に合に行き高齢者や、昨年の夏と年末は我慢したので、この夏こそ帰省旅行をしようとする家族がいるのは仕方ありません。

また、「密にならないレジャー」として空前のキャンプブームとなっているため、大型ワゴン車やキャンピング仕様の車が増加しています。こうした車は重心が高く運転操作が難しいにもかかわらず、乗用車のように急な進路変更をしたり追越しを繰り返す車が出て、走行が不安定になりがちです。大勢の乗員が乗ったワゴン車やキャンピングカーがスピードを上げて走行している場合、お尻が揺れているのをよく目撃すると思いますが、こうした車に近寄るのは危険です。

操作ミスから横転事故などを起こして、他の車を巻き込む可能性がありますので、その動きから目を離さないように注意しましょう。

【健康管理目標——社員の皆さんへ】

■8月に入り、毎日 35℃以上の日が続いています。外での作業時は、特に直射日光に当たりながら作業をする可能性が高いので、水分補給と塩分の補給を、小まめに行ってください。

【熱中症対策は食事と飲料から！】

1.熱中症対策は食事と飲み物も重要

熱中症対策には、こまめな水分補給に加え、しっかりと栄養素を摂ることが大切である。

近年の気温上昇に伴い、熱中症という言葉もよく聞かれるようになってきているが、炎天下に長時間いたということだけでなく、梅雨の時期に突然気温が上がって、体が暑さになれていないことも原因の一つとされている。

また、暑い時期は食欲がなくなることも多く、栄養を十分にとれていないことも少なくない。こちらも熱中症の原因となるため、こまめな水分補給に加え3食バランスのよい食事を取ることを心がけたい。

葉月



楽しいレジャードライブの季節は、交通事故の危険も増加する

2. 熱中症対策の基本は細かな水分補給

熱中症対策はこまめな水分補給が基本だが、シーンに併せて摂取する水分を使い分けていきたい。

2-2.運動したらスポーツドリンク

運動をして汗をしっかりといたときは、水分のみでなく塩分も体内から失われている。そのため、運動後の水分補給はスポーツドリンクを利用し、効率よく水分を補えるようにしたい。

2-3.熱中症の疑いがあるときは経口補水液

めまいや頭痛、だるい、クラクラするなど熱中症の症状がでたら、経口補水液がおすすめだ。

しかし、症状が改善しない、水分補給ができないような状況であれば、早急に受診するようにしたい。

3.熱中症対策に効果的な食材と食事

3-1.食材と栄養素

熱中症対策に効果的な栄養素は、カリウム、ビタミン類、クエン酸である。

カリウムは、海藻類やほうれん草などの野菜類、バナナなどの果実類、イモ類、豆類、魚、肉類に含まれており、ナトリウムと共に細胞の浸透圧を調節する役目がある。

不足すると、食欲不振、筋力低下、低血圧、不整脈などを引き起こす可能性があるため、積極的に摂取したい。

ビタミン B1 は、体内に取り込んだたんぱく質、脂質、炭水化物をエネルギー源に変えるための代謝を助ける働きがある。

糖質をエネルギーに変えるため、疲労回復にも欠かせない成分だ。豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、きのこなどに含まれている。

ビタミン C には抗酸化作用があり、細胞を健やかに保つ働きがある。赤・黄ピーマンなどの野菜類、アセロラ、レモンなどの果実類に含まれる。

クエン酸は、梅干しやレモンなどの酸味があるものに含まれている。クエン酸を補うことで、疲労回復に効果的だ。

3-2.おすすめ熱中症予防メニュー

* ビタミンやリコピンと一緒に摂れちゃうさっぱりトマトドリンク *

<材料>

トマトジュース 200ml ・ リンゴ酢 小さじ1 ・ レモン汁 適量 ・

<作り方>

材料を混ぜるだけ！



* ミネラルビタミンもいっしょに補う冷茶ドリンク *

<材料>

冷茶 200ml ・ 梅干し 1個 ・ 青じそ 1枚 ・ 塩 少々

<作り方>

冷たいお茶に梅干しと、塩もみした青じその汁を加えてできあがり。



* ビタミンたっぷりスムージー *

<材料>

小松菜 30g ・ バナナ 1/2本 ・ アーモンド、くるみ 各2~3粒
はちみつ 小さじ1 ・ 水 適量

<作り方>

小松菜とバナナは、ざく切りにしてミキサーに入れ、ナッツ類、はちみつも入れてミキサーにかける。水は様子を見ながら適量入れる。



* 料理の付け合わせにも！プチトマトマリネ *

<材料>

プチトマト 1パック ・ 玉ねぎ 1/4 ・ オリーブ油 大さじ3
酢 大さじ1 ・ 塩 小さじ1/3 ・ 黒コショウ お好みで

<作り方>

1. トマトはヘタをとり、横半分に切り、玉ねぎはみじん切りにして水にさらし水けを切っておく。調味料と混ぜ合わせ7~8分おいて味をなじませ器に盛ったらできあがり。



4. 自宅でできる熱中症対策

熱中症は自宅でも起こる。じっとしていても室温や湿度が高くなると注意が必要だ。ポイントを押さえて熱中症対策をしたい。

4-1. 室温は 28℃に保つ

自宅にいますと、暑さを我慢しがちだが、エアコンを上手に使って、室温 28℃を保つようにしたい。

4-2. 意識的に換気を行う

適度に換気を行うようにし、暑い空気が室内にこもらないように注意する。

4-3 日差しを防ぐ

直接日差しが部屋の中に入らないように、すだれや植物などを利用して、日差しを防ぐようにする。

5. まとめ

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能が動かなくなってしまうと、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことをさす。

熱中症対策には、食事と水分が大切になる。3食バランスの良い食事に加え、喉が渇く前に水分補給し、3食の食事以外に1日 1.2Lは水を補うようにしたい。

運動を行ったときは、スポーツドリンクを、また熱中症の症状が見られるときは経口補水液を利用して、効果的に水分を補うようにしよう