

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第19号

日産自動車健康保険組合

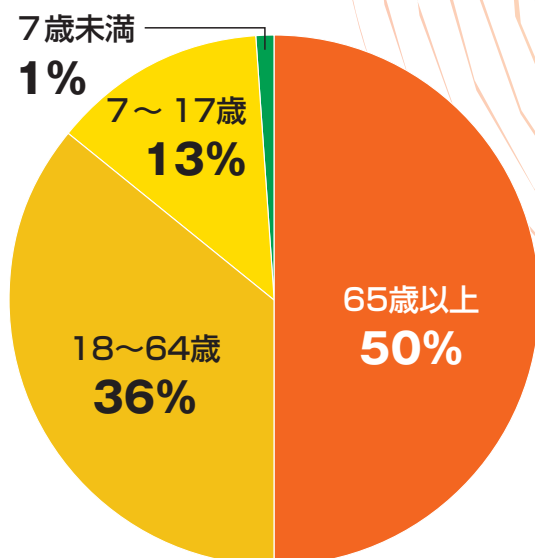
<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

梅雨明けごろ
から増加！

熱中症は 自己管理で予防！

人は暑くなると汗をかいたり、
体表近くの毛細血管の血流量を増やして
熱を放散させ体温調節します。
気温や湿度が高い環境下で、
この調節機能がうまく働かないと
「熱中症」になります。
特に65歳以上の方や持病のある方などは
熱中症になりやすいため、
注意が必要です。

■平成28年の熱中症による 救急搬送状況(5～9月)



65歳以上の
高齢者が半数を
占めています

具体的な対策は中面へ

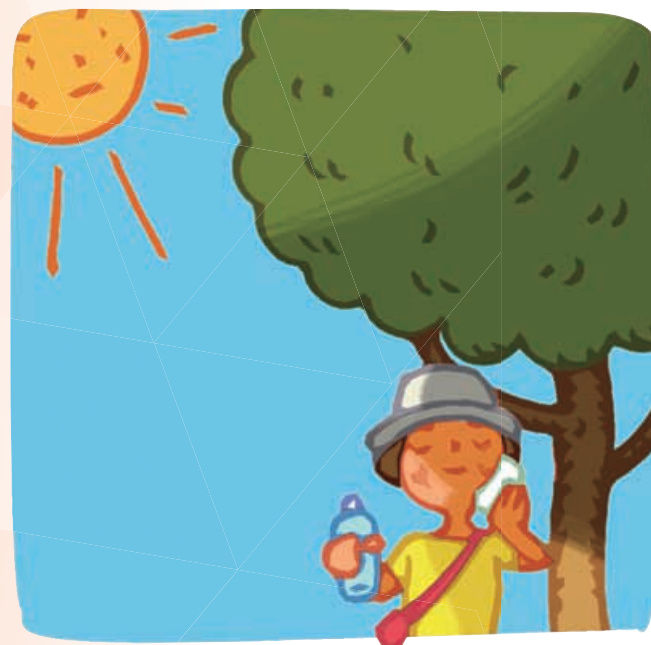
熱中症は「暑さ」と「水分」対策で制する!!

高齢になると暑さや喉の渴きを自覚しにくく、気付かないうちに熱中症になる場合があります。日常生活で起こるものと認識し、「暑さ」と「水分」の両方から対策していきましょう。



こうして暑さ対策!

- 熱中症は室内でも起こります。エアコンを適宜利用して、室温が28℃を超えないようにしてください。
- 外出時はなるべく日陰など涼しい場所を選びましょう。吸汗・速乾性の服や日傘・帽子の活用もお勧めです。
- 体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。本格的な夏が来る前に適度な運動で汗をかくなど、暑さに体を慣らしていきましょう。



こうして水分対策!

- 普段の水分補給は麦茶等で十分ですが、汗をかいたときは塩分補給も重要となるため、経口補水液やスポーツドリンクを活用してください。
- 水分補給のタイミングはある程度習慣化しておくことで意識的に取ることができます(例:起床時、食事中、入浴前後、就寝前など)。
- 食事にきゅうりやトマト、果物など、水分の多い食材を取り入れるのもお勧めです。



もしも熱中症が疑われるときは...

熱中症の疑いがあるときは、涼しい場所への移動と体の冷却、水分・塩分の補給などの応急措置が大切です。もし、自力で水分補給ができなかったり、意識がない場合は、ただちに救急車による医療機関への搬送が必要です。

熱中症のレベル	症状	対応
I度 熱失神 熱けいれん	・手足がしびれる ・目まい、立ちくらみ、こむら返り 等	水分・塩分を補給する
II度 熱疲労	・頭痛がする ・吐き気、吐く ・体がだるい 等	自分で水分・塩分を摂取できないときは救急車を呼ぶ
III度 熱射病	・意識がない ・体がけいれんする ・呼び掛けへの反応がおかしい ・体温が高い 等	すぐに救急車を呼び、氷や水で体を冷やす



健康食品と上手に付き合うために



テレビや広告で見かける「健康食品」には多くの種類があります。国は一定の基準で健康への効果等を評価する「保健機能食品制度」を設けており、一つの目安にすることができますが、どの健康食品も利用するだけで健康になるわけではありません。日々の食事・運動・睡眠に気を付け、不足しがちな部分を補うつもりで利用すると良いでしょう。

<保健機能食品>

- ・ **特定保健用食品(トクホ)** — 個別製品の機能等について国が審査し表示を認めたもの。
例：ヘルシア緑茶（脂肪を消費しやすくする）
- ・ **栄養機能食品** — 栄養素の成分について規格等を満たせば表示ができるもの。
例：カロリーメイト（ビタミン類、たんぱく質、ミネラル…）
- ・ **機能性表示食品** — 事業者の責任において科学的根拠を基に機能等を表示するとして届け出られたもの。
例：カゴメトマトジュース（血中コレステロールの気になる方に）

※その他の健康食品は優れているものや劣っているものが入り混じっています！

利用のポイント

医薬品ではありません

あくまで食品であり、病気を治す効用はありません。万が一異常を感じた場合は利用をやめ、医師に相談を。

何種類も取らない

何種類も利用すると、一つ一つの適量を守っても、合計では過剰摂取になる恐れがあります。

まずは最低限量でお試し

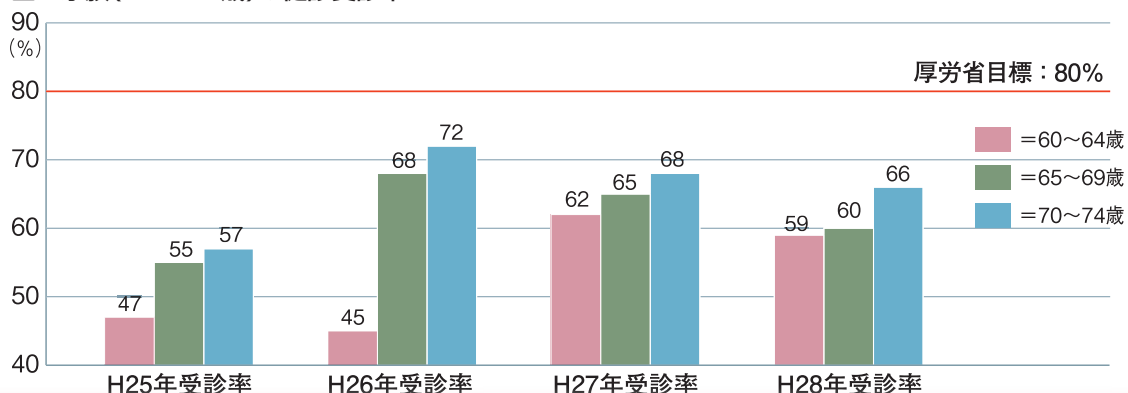
健康食品は取れば取るほど効果のあるものではありません。まずは表示を確認し最低限の量で試してみましょう。

HPで最新情報を確認

健康食品について、もっと詳しく知りたい方は、国立健康・栄養研究所『健康食品の安全性・有効性情報』のサイトにまとめられている最新情報なども参考にしてください。

日産健保からのお知らせ ～必ず健康診断を受けてください！～

■ご家族(60～74歳)の健診受診率



特定健診や保健指導の実施率が低い健保組合は厚労省よりペナルティが導入されます。日産健保はいずれも目標未達ですので、H29年度はぜひとも目標に近づけるよう皆さまのご支援をお願いします。グラフは健診受診率の推移ですが各年代とも伸び悩んでいます。