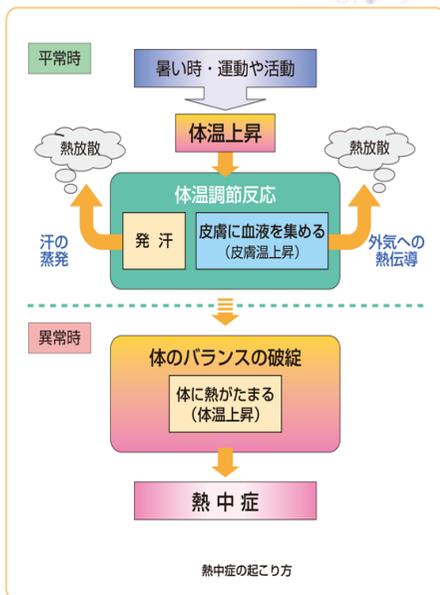


今月は「熱中症」を特集します。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。熱中症を知り、自分でできる熱中症の予防対策を心がけましょう。

熱中症はどのようにして起こるの？

私達の体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の**バランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因**で起こります。また、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。



熱中症の予防対策

環境省「熱中症環境保健マニュアル2014」から引用

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- のどの渇きを感じなくても、**水分・塩分をこまめに補給**しましょう。
- 暑い場所での長時間の運動や作業は避けましょう。
- 通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。
- 室内の温度や湿度を測り、扇風機やエアコンを適度に使って高温多湿を避けましょう。
- 栄養や睡眠を十分にとり、**体調の悪い時には無理をしないように注意**をしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子

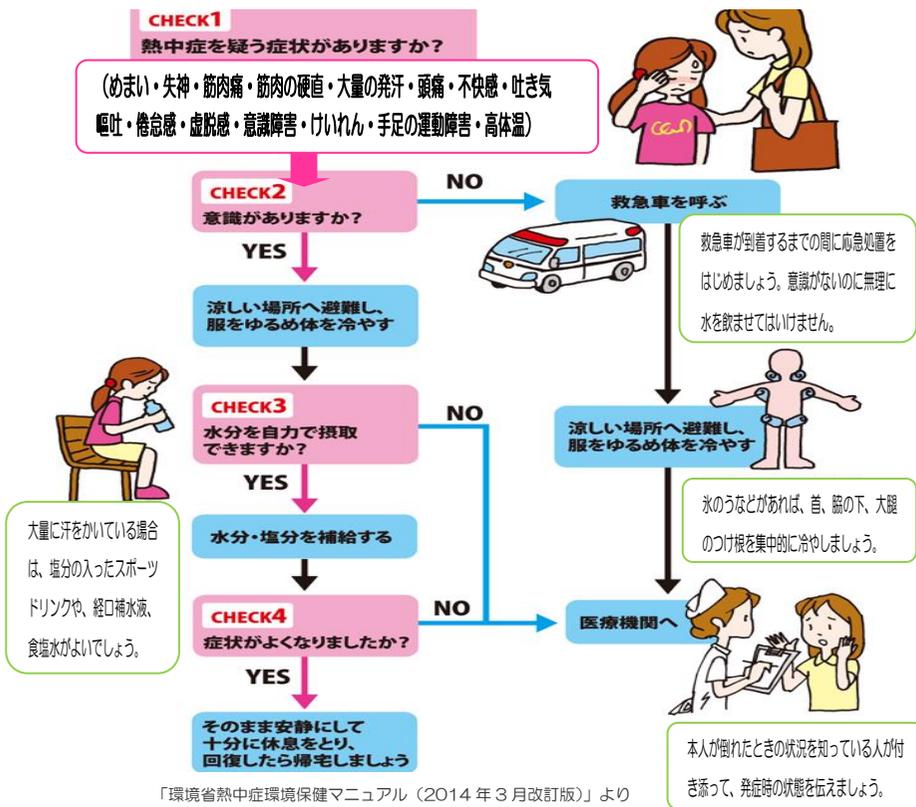


水分・塩分補給



熱中症の応急処置

もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、医療機関を受診しましょう。



7月のレシピ ～レトルトで簡単に☆夏野菜のカレー♪（二人分）～



材料：レトルトカレー1袋、茄子1本、ズッキーニ1/2本、トマト1個、にんにく1片、オリーブオイル大さじ1、白ワイン大さじ1、コンソメ小さじ1/2、水1カップ、ご飯2膳分

作り方：にんにくは包丁で潰してあらみじんじんに切る。茄子・ズッキーニは3cm大の乱切りにする。トマトはざく切りにする。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかける。1分程度で香りが立ったら、中火にしてズッキーニ・茄子を加え1分炒める。トマトと白ワインを加え、1分煮立てアルコール分を飛ばし水とコンソメを加え沸騰直前に弱火にしてあくを取り10分煮る。レトルトのカレーを鍋に入れ温め、袋から出して鍋に加えかき混ぜて更に5分煮たら出来上がり。固めに炊いたご飯を器に盛り、カレーをかけて食卓へ。野菜だけのサラッとしたカレーの出来上がりです。