

# 保健だより

## 夏こそ 日本茶!

生の茶葉を加熱し、まったく発酵させないでつくる日本茶は、製造の過程で発酵させる紅茶やウーロン茶に比べてビタミン類が豊富だといわれています。

特に緑茶には、病気やストレスへの抵抗力をアップさせるビタミンCをはじめ、細菌の増殖を抑えるカテキンや疲れをとれるカズイン、神経の安定を助けるテアニン、口臭予防に役立つワポノイドなど、からだにうれしい成分がたくさん含まれています。冷房で冷えたからだに熱いお茶もおいしいものですね。

日本茶パワーで暑い夏を元気に乗り切りましょう。

新しい学年が始まった...と思っただらあっという間に夏休みが近づいてきました。2021年のカレンダーは残り半分。これをまた半分ある...と思える人もいれば、もう半分しかない...と思う人もいます。夏休みはこれまでの生活をふり返し、立て直す、大きなチャンスです。休みあけ、夏の実現に向けてステップアップしたみなさんに会うのを楽しみにしています。

暑さでカラダが壊れてしまう!?

## 熱中症



大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

### 熱けいれん

手足や腹筋のけいれん、こむらがり



生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分と塩分を補給します。



### 7月のおいしい

#### トマト



トマトの赤い色をつくっている「リコピン」には、人間のからだに悪い影響を与える活性酸素を抑え、ガンや動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。最近の研究では、美白効果も高いことがわかってきました。きれいな髪をつくるビタミンAやB<sub>6</sub>、抵抗力を高めるビタミンCの他、食物せんいもたっぷり含まれています。生で食べる他に、炒めたり煮込んだりしてもおいしいです。たっぷり食べて、元気にキレイになりましょう。

熱中症の起こりやすい4つの条件

高温・多湿  
無風・直射日光



梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬に多く発生しています。

熱中症を防ぐために  
服装

・吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

練習

・30分に1回は休憩をとり、十分に水分を補給。  
・軽い運動から始める。



体調

・睡眠は十分にとる。  
・下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。



### 熱射病

体温調節機能が働かなくなって起こります。生命に関わる重い症状です。

症状

本人は...疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう  
まわりの人から見ると...皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい



手当て

一刻も早く体温を下げること。水をかけてあおいたり、首やわきの下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やします。手当てと同時に、救急車を呼びます。



### 熱疲労

体内の水分不足が原因で起こります。

症状

本人は...からだのだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛  
まわりの人から見ると...汗がたくさん出て、顔が青白い



手当て

木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分(0.2%程度の食塩水)を補給します。

