



今年も節電が求められる夏ですが、節電中でもエアコンを上手に利用した熱中症対策も大切です。熱中症は室内、室外は関係なく、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。とくに高齢者は暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。症状はめまい、頭痛、吐き気などですが、少しでもおかしいと思ったら、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが対策や対処方法などをお教えします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

正しいウォーキングフォーム

有酸素運動（呼吸によって酸素を取り入れながら、比較的長い時間をかけて持続的に行う運動）は主に体内の脂肪を燃焼させるため、肥満や生活習慣病（高血圧や脂質異常症、糖尿病など）の予防・改善に適しています。

有酸素運動の中でもウォーキングは思っていたらすぐ始められる身近な運動の一つです。ただ、漫然と歩くのではなく、正しいフォームで行わないと運動効果を期待できません。正しく行うことで全身の筋肉は骨格をまんべんなく動かし、無理なくエネルギーを消費できます。

正しいウォーキングフォームのチェックポイントは、①視線は遠く、あごを引く。②肩の力を抜いて背筋を伸ばして胸を張り、腕はしっかり振る。③歩幅は大きくする。④脚は伸ばしてかかとから着地する、などです。

初めは1日おきに1回30分前後で散歩程度の軽いペースにして2週間ほど続け、体が慣れてきたら少し息が弾むくらいまでスピードを上げていきましょう。最終的には1回1時間程度、週に5回以上を目標に行うと効果的です。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 1週間前に軽い熱中症になりました。以来、日中微熱が続き心配しています**

A: 体調が悪いと体温調節能力も低下してしまいます。不必要な外出はできるだけ避け、水分補給につとめてください。疲れているときは休養をとり、様子をみてみましょう。

**Q: 8カ月の子どもですが、朝に熱が38度あり、今は37.6度あります。熱中症ではありませんか？**

A: 不機嫌でもなく、元気に一人遊びもでき、また、食欲もあり水分補給もできていることから熱中症とは考えにくいと思います。涼しい環境を維持し、水分補給に気を付けて様子をみてください。

**Q: よく口角炎になりづらい思いをしています。口角炎を予防する食べ物はありますか？**

A: 口角炎の誘因としてビタミン不足があげられています。とくにビタミンB2、B6、A、Cが多い食品を積極的にバランスよく摂り入れるようにしましょう。また、疲労やストレスを溜めないように気を付けることも大切です。

**Q: 調理中に左中指を切傷してしまいました。対処法を教えてください**

A: 水道の水で傷をよく洗い流して患部を圧迫し、清潔に保護したうえで止血してください。止血できない場合や傷がかなり深い場合は直ちに受診してください。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。