



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和6年7・8月号

＼ 鹿児島県健康増進課からのお知らせです ／

熱中症予防のためにできること

熱中症とは

熱中症とは、熱い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃から予防するようにしましょう。



熱中症予防のためのポイント！

暑さを避ける！

- ・ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 外出時には日傘や帽子を着用
- ・ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する！

- ・ 室内でも、外出時でも、のどの乾きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

- ・ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

からだを冷やす

- ・ 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

- ・ 水分・スポーツドリンクなどを補給する



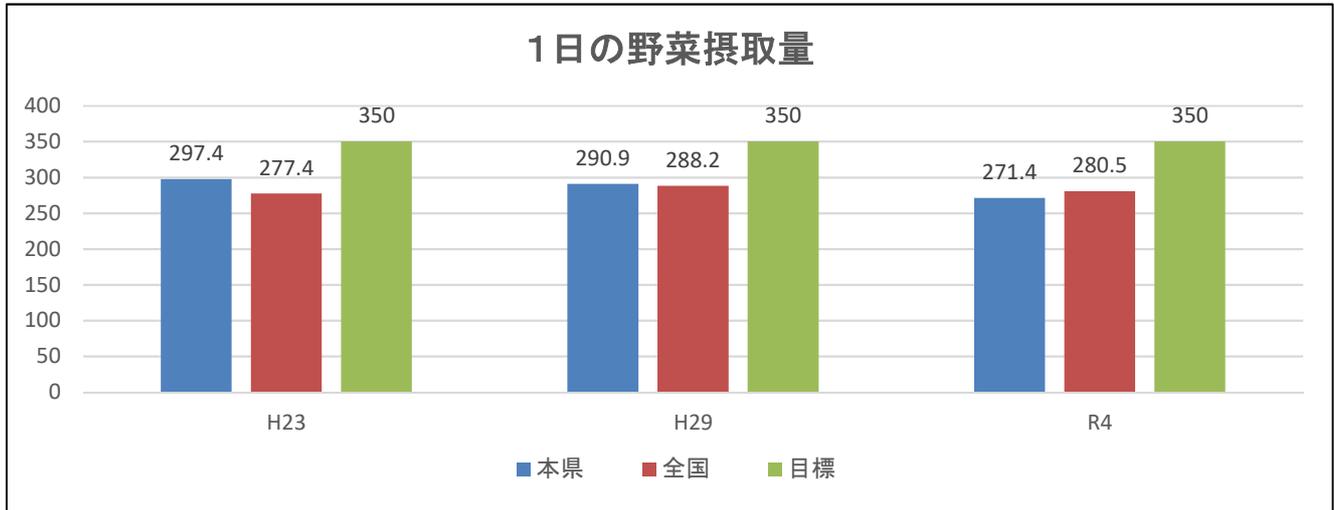
自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう！

野菜をしっかり食べていますか！？

野菜の摂取量について

本県における1日あたりの野菜摂取量は271.4gで減少傾向であり、令和4年度は全国平均を下回っています。

また、野菜摂取量の目標値350gと比較すると、本県における1日あたりの野菜摂取量は約80g足りない状況です。



県：平成23年度は県民の健康状況実態調査，平成29年度及び令和4年度は県民健康・栄養調査
国：平成23、29年及び令和元年度の国民健康・栄養調査



8月31日は語呂合わせでヤ・サ・イ(野菜)の日です！

野菜摂取量の目標が350gですので、小皿1皿分の野菜量を70gとすると、1日5皿分をとるのが目標です。

この機会に、普段の食事に野菜(小皿1皿分)をプラスしてみませんか？

代表的な野菜素材の70gの目安量

 トマト	約1/2個	 なす	12cmくらい 約1本分	 ピーマン	小さめ 約2個分	 ブロッコリー	約4房分
 にんじん	中ほど 約3cm分	 キャベツ	中ほどの葉 約1枚分	 きゅうり	中くらい 約1本分	 玉ねぎ	中くらい 約1/4個分

健康かごしま21 Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(鹿児島県公式SNSの一つ)です。
- ◆ 食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに発信しています。パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。
- ◆ フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録され、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、通知設定をしていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。
- ◆ 健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL
<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>
「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

職場でできる健康づくり

～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士（鹿児島県健康づくり運動指導者協議会）から～

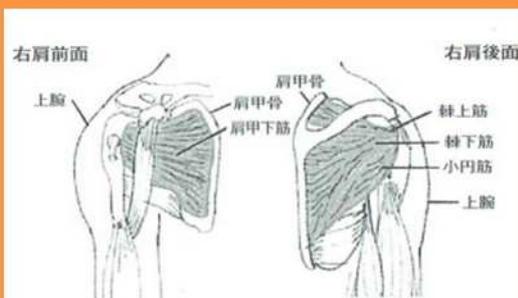
～肩のインナーマッスルトレーニング～

インナーマッスルとは体の深層部にある筋肉群で関節の安定や姿勢の保持、回旋動作等で重要な役割を担う筋肉群になります。肩のインナーマッスルは腕の動きにかかわる筋肉群で四十肩（五十肩）や肩こりの一因にもなり、スポーツにおいてはオーバーヘッド（腕を肩より上に挙上して行う）競技種目（野球、バレー、バドミントン等）では肩の安定のために重要な役割を果たす筋肉になります。

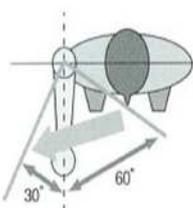
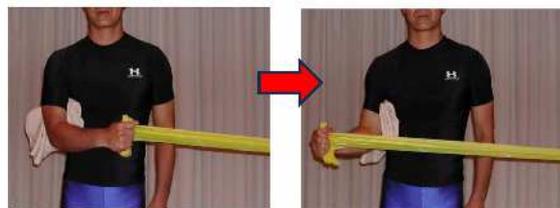
肩周りに違和感や痛みがある方は実践してみてください。

実施のポイント

- できるだけ大きな筋肉が働かないように小さな負荷（ゴムチューブ）を用いる。
- 一つの動作に1～2秒かけて往復する。
- 1種目20～30回繰り返す。
- スタート時点で軽く張力を感じる位に張る。
- 手首に余計な力が入らないようにする。

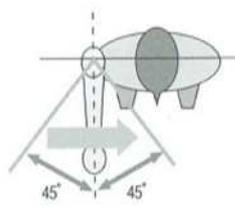


棘下筋・小円筋



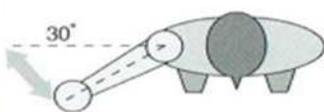
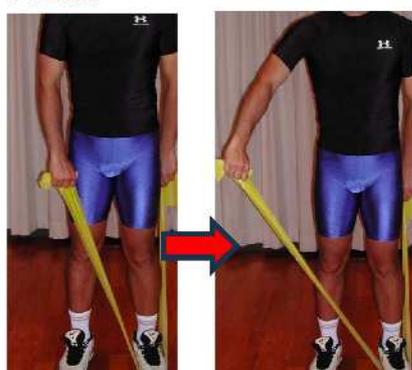
- ・肩から肘が垂直になるようにタオル等を肘の所にあてる
- ・肘を固定し、内 60 度から外 30 度まで腕を回旋させる

肩甲下筋



- ・肩から肘が垂直になるようにタオル等を肘の所にあてる
- ・肘を固定し、外 45 度から内 45 度まで腕を回旋させる

棘上筋



- ・チューブを足で踏み、小指が外を向くように構える
- ・斜め 30 度前方 体側から 30 度の高さまで動かす
- ★肩が上がらないように注意

※肩の痛みには様々な原因が考えられます。痛みが長引くようなときは医療機関を受診して、正確な診断を受けましょう。

問い合わせ先；鹿児島県健康づくり運動指導者協議会（鹿児島県健康増進課内）

TEL099-286-2717



熱中症とアルコールの関連性

～公益社団法人鹿児島県看護協会～



ガンバレ
日本

「パリ2024オリンピック」は、猛暑の中、熱い戦いが繰り広げられ、日本の選手たちは、素晴らしい結果を残しました。いよいよ、8月28日から「パラリンピック競技大会」が始まり、熱戦が期待できます。またこの時期、アメリカメジャーリーグベースボール等、国内外のスポーツにも目が離せません。応援をしながらのテレビ観戦は、つついとお酒が進みますが、暑い中での飲み過ぎは大変危険です。熱中症対策をしっかり行いましょう。



◎ 猛暑日は、アルコールを控えましょう

暑くなればなるほど、キンキンに冷えたビールや酎ハイなど、冷たいお酒を飲みたくなります。しかし、安全上の理由から、猛暑のときはアルコール摂取量を最小限に抑えることをお勧めします。

【その理由として】

①アルコールには**脱水作用**があります。

脱水状態になると熱中症にかかりやすくなります。最悪の場合、死に至ります。

②アルコールは、体内の天然ホルモンである**抗利尿ホルモン(ADH)の分泌を抑えて**しまいます。

お酒を飲みすぎると、尿が出すぎて、摂取する以上の水分が失われることになります。

【夏のプールやビーチでお酒を飲む時の注意】

屋外で涼を取っているときには特に注意が必要です。お酒を1～2杯程度に抑え、かつ、**水分補給**を心がけてください。特に、糖分過多の飲み物は、肝臓に負担がかかり、疲れやすくなりますし、また、カフェイン入りの飲み物を水分補給として飲むと利尿作用によって脱水が強まります。

アウトドアでのレクリエーション中に起きた溺死の70%は、アルコールの摂取がからんでいます。お酒を飲むと気分が高揚し、身体のバランスやコンディションも崩しやすくなります。

【熱中症対策グッズの有効的な利用を】

真夏日の外出時や熱帯夜でのひんやりグッズ(クールネックリング、携帯用ファン、クールバスタ等)は、私たちの強い味方です。上手に活用しこの暑い夏を乗り切りましょう。

(問い合わせ) 公益社団法人鹿児島県看護協会

TEL ; 099-256-8081

Mail ; kakankyo@orange.ocn.ne.jp

ホームページ ; <https://k-kango.jp>

