



対策を知って ヒートショックを防ごう！

血圧は、一日の中でも朝昼晩、睡眠中でも変化し、入浴や運動、食事、飲酒、喫煙、ストレスなどでも変化します。また、季節の変わり目や寒暖差など環境の変化によっても影響を受けます。変化しやすい血圧がどうなるとヒートショックになるのでしょうか。メカニズムと対策を知りましょう！

メカニズム

日本医師会の見解では、ヒートショックとは「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったり下がったりを繰り返します。こうした急激な変化によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。

寒い日の入浴は、血圧の変動を短時間に繰り返すことになるため、ヒートショックが起こりやすくなります。

ヒートショックのリスクが高い人

- ①高齢者(高齢になると、血圧を正常に保つための機能が低下する傾向があります。)
- ②入浴時熱いお湯を好む人
- ③立ちくらみやめまいを起こしやすい人
- ④高血圧、糖尿病、動脈硬化、心疾患、脳卒中の疾患をもっている人

高齢者だけでなく、比較的若い年齢の人でも、浴槽内や浴室で死亡するケースがあります。

「自分は元気だから大丈夫」という過信はせず、対策を行いましょう！

入浴時の予防方法

- ①湯はり時に浴室を暖める
- ②脱衣室も暖めておく
- ③湯温の設定は41度以下に
- ④入浴前に家族に一声かけましょう
- ⑤入浴前に水分をとる
- ⑥かけ湯をしてから入る
- ⑦お湯に浸かるのは10分以内
- ⑧浴槽から急に立ち上がらない
- ⑨食後すぐや飲酒后、医薬品服用後の入浴を避ける



+α 二重窓などで家の断熱性を高めたり、トイレ・玄関・廊下を暖めることも、ヒートショック予防に！

※参考:STOP!ヒートショック
(<https://heatshock.jp/>)

清流の国ぎふ健康経営優良企業2022の表彰式を行いました！

令和3年12月24日(金)、岐阜県庁にて健康経営優良企業2022の表彰式を行いました。今年度は、下記の3社が表彰されました。おめでとうございます！

大規模企業部門

- ・第一生命保険株式会社 岐阜支社
- ・高山信用金庫

中小規模企業部門

- ・株式会社 アルファ・パートナー



毎月17日は減塩の日
1日の食塩摂取量
目標値は
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満



野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

6回目のゲストは、アニメ「やくならマグカップも」成瀬直子役に出演されている声優・アイドル(i☆Risメンバー)の若井友希さんです。



- いつもの食事に+（プラス）野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

3つの「ファースト」をキーワードに、県が2018年から広く県民に野菜を食べることの大切さを呼びかけている取り組みです。8月は「野菜ファースト強化月間」と位置付け、スーパーや企業などと協働した野菜摂取普及啓発活動を行っています。

若井 友希さん(アニメ「やくならマグカップも」成瀬直子役 声優・アイドル)おすすめベジランチ

岐阜県のおすすめ料理を聞かれたら、いつも「鶏ちゃん」と答えます！今も冷凍のものを実家から送ってもらっています。実家で親族が集まってバーベキューをするときに、鉄板で焼く鶏ちゃんがすごくおいしくて。キャベツや玉ねぎ、にんじんなどを入っていたので、1人で作る時も真似しています。

みそ汁の具は大根、ネギ、豆腐をベースに、具たくさんになるよう心がけています。毎日みそ汁を食べるようになってから、体の内側から元気になっている気がするので、これからも続けていきたいです！



手軽にできる運動紹介 岐阜県レクリエーション協会推奨

腕立てじゃんけん

ストレス解消は飲酒ではなく、運動でできると良いですね。今回紹介する「腕立てじゃんけん」はとってもシンプル。ペアに向かい合って腕立て伏せの姿勢でじゃんけんし、負けた方だけが腕立て伏せをする、負けが重なるごとに腕立て伏せの回数が増えていくというルール。10回、20回とじゃんけんをするには、相当な体力が必要ですので、まずは家族や職場の同僚と、少ない数から試してみましょう。



ぎふ健康推進室 @kenko_gifu

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。

コロナ禍でもがん検診を！

健(検)診機関では感染症対策に努めています。早期発見・早期治療のためにも「受診控え」することなくがん検診を受けましょう！

※野菜ファーストランチリレーは、岐阜新聞「LOHAS LIFE PROJECT 2021」にも掲載されています