



先日、6月6日に気象庁は近畿、東海、関東甲信の梅雨入りを発表しました。梅雨時は湿度が上がるため、体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になってしまい、体調不良になってしまう方もいるそうです。そんな時は、軽く運動をして汗として自力で水分を出してあげることで、むくみもすっきりするそうです。この夏、軽くウォーキングからはじめてみませんか??

☆☆STOP 熱中症☆☆

熱中症による6月～9月の救急搬送人員数は毎年5万人程いるそうです。救急搬送されないまでも、軽症の患者さんも入れると、もっと患者数は跳ね上がります。今年の夏も平年より暑くなる事が予想されています。熱中症予防で注意するのは、気温だけではないってご存知でした?

新しく「暑さ指数(WBGT値)」という指標を取り入れ熱中症を予防しようという動きがありますが、WBGT値って??そこで、今回は熱中症予防についていろいろ調べてみました!!

■暑さ指数(WBGT値)って何??

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から情報提供しています。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算されます。

計算方法は**暑さ指数=温度1:湿度7:輻射熱1**

と湿度のウェイトが7割と大きく重要な指標となっています。というのも、湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくいいため、体から空気へ熱を放射する能力が減少してしまいます。そのため、湿度が高いときに熱中症が起こりやすいといわれています。

■暑さ指数(WBGT値)を図るにはどうしたらよいの?

現在は安価にデジタルの暑さ指数計測器が販売されています。また、環境省のHPから、広範囲の地域で、あくまでも目安になりますが、暑さ指数WBGT値がわかるサイトも公開されています。

環境省HP ▶ http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

■熱中症を予防しよう!!

●水分をこまめに取りましょう。

のどが渇いていなくても定期的に水分摂取を!

●塩分を程よく摂りましょう。

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

●気温と湿度を常に気にしましょう!

自分のおかれている環境を気にして、気温、湿度が高くなることを防ぎましょう。

●我慢は禁物

電気代がもったいないからエアコンをつけない、仕事が終わらないから休憩なしでがんばる、その無理が熱中症の原因にもなりますよ。

●冷却グッズの有効活用しよう

現在は体を冷やす冷却シートや冷却スカーフなど便利グッズが多数出ています。ぜひ有効活用を!



■厨房を涼しく保つガス厨房機器「涼厨」

現在、暑い厨房環境をどうにか改善できないか、ガス厨房機器メーカー各社では輻射熱をおさえた「涼厨」機器を開発し販売しています。機器の買い替えのタイミングでこの「涼厨」機器の導入をご検討されるもの、熱中症対策の一つになりますね。

—— 出典:環境省HP ——



栄養士だんごちゃん
厨房奮闘日記

★ライスガール第16話UPしました♪

<http://www.hattorikogyo.com/ricegirl/>

「ご飯が銀色に?? 食缶のお手入れについて!!」

いつもは白いはずのご飯がなんと銀色に変色していた!!なんでなんだろ??腐っちゃったのかな?でも異臭はしないし... それに新品の食缶がご飯を炊いたところだけ真っ黒になっちゃった!! ご飯を焦がしたわけでもないのに... そんな困ったを楽しく解決する内容になっています。