



熱中症注意……原因・予防・対処方法

※症状

- めまい・立ちくらみ・こむらえり
- 頭痛・嘔吐・ぐったりする
- 意識障害・全身のけいれん・高体温

※予防

- エアコンの利用・温度計、湿度計を置く
- 窓際の日差しを遮る・日よけシートの利用
- 気象情報をチェック・暑い時間帯の外出を控える
- 水分、塩分を小まめに補給・休憩時間の確保

※対処方法

意識がある場合

- 安全で涼しい場所へ移動⇒衣服を緩める⇒体を冷やす
- 自分で水を飲む⇒安静にする⇒医療機関へ

意識がない場合

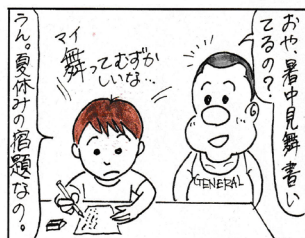
- 救急車を呼ぶ
- 安全で涼しい場所へ移動⇒衣服を緩める⇒体を冷やす（無理に水を飲ませないほうが良い場合も）

※高齢者と子どもは特に注意が必要

※夜も要注意



今年も猛暑が予想されています。予防と対処法を頭に入れてこの夏を乗り切りましょう！



ある日のスーパーで

そのスーパーは全国チェーンの誰でも知っているお店でいつも客で賑わっている。パンなども多分にもれず安いので私もよく利用している。そんなパン売り場で目にした光景がびっくりするやら、おかしいやらで思わず笑ってしまった。

バケット1本が何と100円ほどなのだが、一人の男性が売り場にあるだけのバケットを抱えていたのだ。そんなに買ってどうするのかしら？

その疑問はすぐに納得できた。彼はシェフらしいでたちだったのだ。そうか！どこかのレストランのシェフなのだ。

「えっ、こんな安いパンをお店で使っているの？」というのがその時の私の正直な気持ちだった。街のパン屋さんだと多分300円台で売られていると思ったら、「このパンがいくらに化けるのかしら？」と意地悪な想像をしてしまったのだ。

素敵なレストランで美味しい料理。そこにあのパンが出てきても誰も100円のパンだとは思わないだろう。「さすがパンも美味しいわね！」などと言うのかもしれない。多分私も言うかもしれないし自信は無い。

何が言いたいかというと、人の味覚などは何とも不確実なものだということ。溢れる情報などに左右されやすく、もろいものだと思ったのだ。

どちらのシェフだったのかは知らぬが花……私も知らないで良かった。

(え)

食育コラム

NO.53