

# 夏バテ対策



夏は、温度、湿度も高くなり、大変過ごしにくい季節です。

屋内と屋外との温度差に身体体温調節がうまくできずに体調を崩したり、食欲がなくなったりということが多くなってきました。

そこで、暑い夏を乗り切るためのコツを載せてみました。



## ●生活リズム

夜の就寝時刻、朝の起床時刻を一定に保ち、決まった時間に食事をする。

## ●寝つきをよくする

眠れないからといって、就寝中の冷房器具のつけっぱなしは、夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。

シャワーなどで汗を流してから寝ると寝つきが良くなり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ると自律神経が落ち着きリラックスできます。

寝る前の暴飲・暴食はやめて、軽い運動をすると適度な疲労感が睡眠を誘います。

布団などは、こまめに干して、湿気を取り、ダニなどの予防にもなります。

ただし、長時間干すと熱気がこもり寝苦しくなりますので注意してください。

## ●涼しくする

カーペットの代わりに籐の敷物にしたり、西日が入らないようにする。

衣服は、通気性が良く、肌



に密着しない、野外では光を反射する白系の色、室内では黒系の色が適します。



## ●食事をとる

疲労回復には、梅干し、レモン、醸造酢など、代謝を良くするものとして、豚肉、ウナギ、にら、ごま、枝豆、玄米など（ビタミンB1）、消化を良くするものとして、ウナギ、レバー、魚、ブロッコリー、パセリなど（ビタミンB2）、脳や神経の働きを正常に保つものとして、レバー、赤身の魚、玄米など（ビタミンB6）、貝類など（アサリ、カキ、シジミ）（ビタミンB12）、消化の良いタンパク質として、大豆食品、卵、肉、魚、牛乳など、体内の余分な水分や熱を取る

## 冷房には

### 注意しましょう

部屋などを冷やしすぎたり、直接冷風を身体に受けるとあまり良くないので、換気をしたりすることも大切です。

職場など冷房が完備された場所では、カーディガンやブランケットなど羽織るものを用意しておくのと良いでしょう。

身体が冷えすぎると血液循環が悪くなり、神経痛やリュウマチ、心臓病などの悪化の恐れもありますので注意が必要です。

ものとして、キュウリ、スイカ、トマト、ゴーヤなど、食欲増進や発汗作用のある香料として、唐辛子、ニンニク、青じそ、みょうが、ワサビ、コショウ、ネギなどがあります。

いろいろな対策があると思いますが、みなさん元気に夏を過ごしましょう。

# あぶない!

例年7月から9月にかけて、スズメバチの巣が多く発見されています。

## スズメバチ

ください。

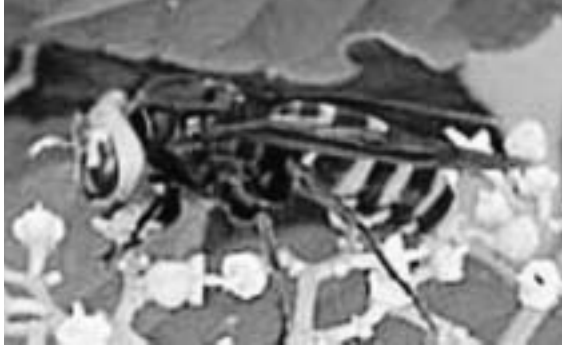
なお、ハチの巣、あるいはスズメバチを発見したら、近寄って刺激をあたえたり、自

スズメバチは、国内のハチ

の中で最も大きく、道内では14種類が生息しています。

スズメバチに刺される被害が毎年多発しており、命を落とす方も少なくありません。

たかがハチだから大丈夫などと軽く考えずに、スズメバチには十分に警戒して



分で駆除しようとしたりしないで、すぐに役場住民課住民生活係（電話2-3404または2-3111）へ連絡してください。

## 発見したらすぐ通報を!

毎年、9月30日まで「野生大麻・不正けし撲滅運動」が全道で実施されます。

「大麻草」は、喫煙すると知覚、感覚の変容や幻覚など、精神障害をもたらす危険なもので、生理的にも肺、脳、生殖機能、免疫機能などに影響があると言われています。

また、「けし」は、主に観賞用として栽培される植えて良い「けし」と法律で栽培が禁止されている植えてはいけない「けし」があります。

植えてはいけない「けし」は、アヘンの原料となるため栽培が禁止されており、それを悪用したりして、犯罪の温床になる場合があります。

「野生大麻」や「けし」を発見した場合やその可能性がある場合及び判断に困っている場合は、江差保健所医療薬務係（電話0139-52-1053番）まで、ご連絡願います。



受付しています

## パスポートの申請・交付

今年3月までパスポートの申請・交付等の手続きは、江差町の檜山支庁や他の機関まで出向いて行っていました。今年4月から、奥尻町に住民票がある方については、奥尻町役場の窓口で、できるようになりました。

なお、このため原則として4月1日以降は、檜山支庁や他の機関での手続きはできませんのでご注意ください。



詳しいことについては、役場総務課政策推進係（電話2-3403番）へお問い合わせください。