



たくさんの来場者が訪れたオープニングイベント

県動物愛護センター(三原市本郷町)が、まもなく開館1周年を

県動物愛護センターまもなく1周年 イベントのご紹介



動物愛護センター
ホームページ

迎えます。

おかげさまで、開館から今年3月末までに1万3千462人もの方に足を運んでいただき、認知度も上がってきていると日々感じているところですが、同時に「動物愛護センターって保護犬・猫の譲渡以外に何をしているところなの？」というお問い合わせをいただくようになりました。

そこで、今回は動物愛護センターが毎週土曜日に行っている定期イベントについて、いくつか紹介します。

**親子De動物
ふれあい教室**
(毎週土曜日
11時~11時45分)

動物(主に犬)とのふれあいをとおして、生命の大切さを親子で一緒に体験

するための教室です。なお、対象は幼稚園、保育園、小学校3年生までの子どもとその保護者です。

また、7月末には特別イベントとして、動物愛護センター周年記念イベントを開催します。

皆さまで楽しめるコンテンツをたくさん用意していますので、夏休みの思い出作り、自由研究の課題探しなど、ご家族で気軽にお越しください。

近日中に動物愛護センターホームページ(二次元コード)に1周年

バックヤードツアー
(毎週土曜日
12時~13時)

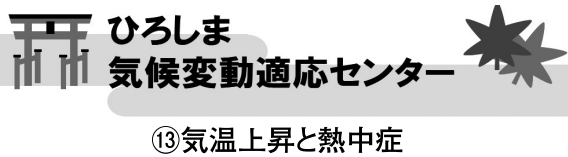
「飼い主のいない犬や猫を減らすために何ができるのか」を考えながら、実際に犬や猫が収容されている部屋など、普段は入ることができない動物愛護センターの内部をご案内します。対象は小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)です。



イベントを楽しむ参加者

記念イベントの情報を掲載しますので、楽しみにお待ちください。
(広島県健康福祉局
食生活衛生課)

熱中症特別警戒アラート 2024年4月から運用開始



⑬気温上昇と熱中症

昨年の夏は、全国的に気温が高くなりました。全国の年平均気温は過去最高を記録し、広島市中区では、9月に入っても猛暑日となった日がありました。図1のように、年平均気温は高くなる傾向を示しており、気象庁によると、日本全体では過去100年間で1.3℃、広島では1.5℃上昇しています。そして、気象庁の3カ月予報(6~8月)によると、今年の夏も暑くなる見込みです。

気温上昇の際に注意が必要なことは、熱中症です。熱中症は例年、5月頃から発生し、7~8月にかけて最も多くなります。特に7月は、注意が必要です。

図2は、2023年7月と9月の日最高気温と熱中症による救急搬送者数の関係を示したものです。35℃付近の救急

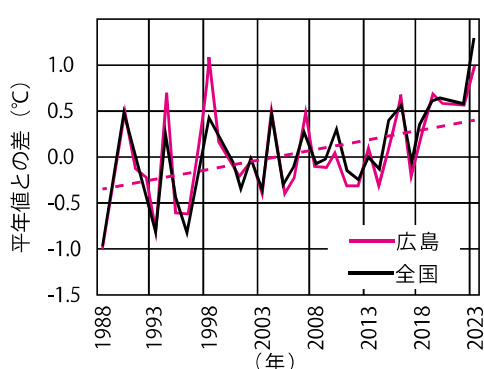
搬送者数を見ると、9月は10人程度であるのに対し、7月は40人程度と多くなっています。これは、7月は

まだ体が暑さに慣れていないためだと考えられます。暑い日が続くと、体が暑さに慣れ(暑熱順化)、暑さに強くなっていきます。また、適度な運動や入浴などによって体温を上げ、汗をかくことで、暑熱順化は促進されるとされています。

本年4月から、「熱中症警戒アラート」に加えて「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。熱中症警戒アラートなどが発表された地域では、気温が著しく高くなり、熱中症による健康被害が発生するおそれがあります。こまめな水分・塩分補給やエアコンの適切な使用、事前の暑熱順化によって、熱中症を予防しましょう。

(ひろしま気候変動適応センター)

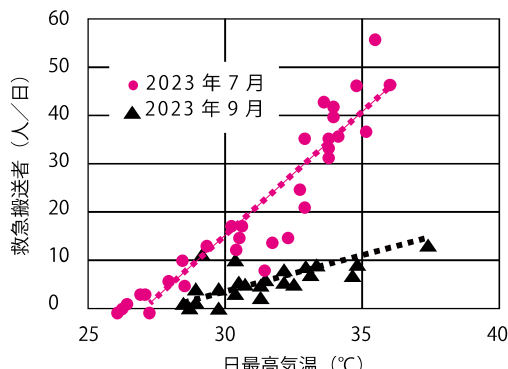
図1 年平均気温の平年値との差



— は、広島の1988~2023年のトレンド
--- 平年値は1991~2020年の値とした

気象庁のデータから、
ひろしま気候変動適応センター作成

図2 熱中症による救急搬送者数と気温



気象庁と消防庁のデータから、
ひろしま気候変動適応センター作成

トマトに含まれる新成分 毎日食べて動脈硬化予防

夏野菜の定番で人気のあるトマト。トマトといえば、抗酸化作用のあるリコピンを思い浮かべる方が多いと思いますが、トマトの有効成分はそれだけではありません。

2003年に新しい成分「エスクレオサイドA」が発見され、その後の研究により、動脈硬化の抑制効果が確認されました。この成分はサポニンの一種で、コレステロールの吸収を抑制し、血管に脂肪を付きにくくさせる働きがあります。その結果、血管の老化を防ぐことができます。

エスクレオサイドAは水溶性で熱に弱いため、生で食べるか、短時間の加熱で仕上げにさっと火を通す程度の調理が適しています。リコピンは熱に強く脂溶性なので、油を使って

調理すると吸収率が増加します。

それぞれの特性を生かした食べ方で、効率よく摂取しましょう。2つの有効成分を効率よく得るためには、生のままドレッシングで食べるのがおすすめです。

また、ここ20年でミニトマトの栽培面積が拡大し、市場販売では大玉トマトを逆転しました。今注目されているのは「ヘタなしミニトマト」。ヘタが離れやすく、ヘタを残さずに収穫できます。ヘタなしミニトマトはヘタありのものに比べてゴミが出ず、カビが発生しづらく水分も抜けにくいので、貯蔵性もよく長持ちします。品種改良が進み、次々に新しい品種が登場しているトマトは、黄色や紫、緑などカラーバリエーションも豊富で、糖度の高いものも出回っています。

好みのトマトを見つけ、毎日ミニトマト3個の摂取を習慣化して動脈硬化を予防し、若々しい血管を保ちましょう。

(健康支援課 岡本千恵)

