

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さんに、栄養と健康管理に関する情報を伝えする情報誌です。



# 熱中症対策どうする？

最近、気温も高くなってきて、蒸し暑い日が続いていますね。  
夏になると心配なのが熱中症です。正しい知識と予防で夏を元気に過ごしましょう！

## 熱中症とは？

「熱中症」とは、『体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少により血液の流れが滞るなどして、体温が上昇し重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害』の総称です。

人間は急激な環境の変化に体が慣れるまで、3~4日を要すると言われています。そのため、急に気温が上がった時や、久しぶりに暑い環境で活動をした時など、体温調節が上手くできず、熱中症になる人が多くなります。



### 熱中症の症状

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗
中度	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
重度	意識がなくなる、けいれん、高い体温、呼びかけに反応がない

### 高齢(65歳以上)の方

のどの渇きや  
暑さに対する感覚が  
鈍くなるため

### 子どもや車いすの方

地面との距離が近く、  
日差しの照り返しにより  
暑さを感じやすいため

### 屋外で仕事や運動をする方

暑い日は汗を多量にかくので、  
水分や塩分が体の外に出やすいため

## 様々な暑さ対策で 熱中症を予防しよう！

POINT

1 直射日光を避けるため、  
日傘や帽子を使用しましょう。



POINT

2 こまめに水分補給をしましょう。



POINT

3 外出時は日陰を利用し、  
こまめな休憩を取りましょう。



POINT

4 冷却グッズなどを活用し、  
無理をしないよう行動しましょう。



### 食事での注意点は？



#### ●外出時は飲み物を携帯し、こまめに水分補給

水や麦茶、スポーツドリンクなどが最適です。コーヒー  
やアルコールは、体の外に水分を出してしまった働き  
があるため、水分補給として摂るのは控えましょう。

#### ●大量に汗をかいたときは、塩分補給

塩分は食事からも摂取できるので、過度に摂取する  
必要はありませんが、いつもより多く汗をかいた時は、  
塩飴などで塩分を補給しましょう。

#### ●食事で暑さに負けない健やかな体づくりを

きちんと体調管理をすることで、熱中症になりにくく  
体づくりをすることが大切です。栄養バランスのよい  
食事や質の良い睡眠で、丈夫な体をつくりましょう！



# 旬の食材レシピ



Recipe

## 簡単冷や汁

### 栄養価(1人あたり)

エネルギー : 470kcal  
 たんぱく質 : 18.4g  
 脂 質 : 15.2g  
 炭水化物 : 65.4g  
 食塩相当量 : 1.1g



### 旬食材① きゅうり

むくみ解消に効果的なカリウムを始め、ビタミンC、食物繊維等の栄養があります。水分量が多く体温を下げる効果があるので暑いときにはぴったりの食材です。

### 旬食材② みょうが

新鮮なみょうがを選ぶポイントは、しっかりと重さがあり、ふっくらとした形とツヤ、また先がしっかりと締まっているものを選びましょう。

### 旬食材③ 青じそ

爽やかな香りは、「ペリルアルデヒド」という香り成分で、強い殺菌・抗菌作用があります。食欲不振を改善する働きもあるので夏バテ気味な時にも◎。

### 材料(2人分)

さば味噌煮缶	1缶
きゅうり	1/2本
みょうが	1個
青じそ	1枚
水	400cc
ご飯	300g(茶碗約2杯分)

### 作り方

- きゅうりは輪切り、みょうがは縦半分に切った後、斜めにスライスする。青じそは縦に丸めて千切りにする。  
さば味噌煮缶は中身をほぐしておく。
- ご飯を器に盛り、①を盛り付ける。その際、缶詰の汁も一緒にごはんの上にかける。
- 冷たいお水をかけて、完成です！

### ワンポイントアドバイス

缶詰の汁を利用して少し甘めの味付けになっています。お好みに合わせて顆粒のお出汁を足してみましょう！ごまを入れてもおいしいですよ！



### 「経口補水液」って どんな時に飲めばいいの？

熱中症予防で最近よく耳にする「経口補水液」。どんなものかご存じでしょうか？経口補水液はスポーツドリンクと比べて、電解質(ナトリウムやカリウム)が多く含まれており、1本(500mlのもの)で約1~1.5gの食塩が含まれています。

健康な場合は、スポーツドリンクで十分に電解質を補えますが、熱中症による脱水の場合や、胃腸炎などで食事が摂れず、脱水症になってしまった時には経口補水液がおすすめです。

ですが、疾患により塩分・カリウムに制限がある方は、注意が必要です。主治医によく相談の上、飲みすぎないよう気をつけましょう。



Instagramもチェックしてね!!  
アカウントID ims\_fujimi\_eiyou

栄養科の公式Instagramです。食事のメニューを取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね！



### 栄養士による栄養相談を行っています



高血圧、糖尿病などの生活習慣病で食事管理にお困りの方や、食事についてわからない事や相談したいことがある方など、お気軽にご相談ください。個別に1回30分程度でお話させていただきます。予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

### 編 集 後 記

「ライフケアアプリ」夏号はいかがでしたでしょうか？今年の夏は猛暑になると言われています。少しでも皆さんの参考になればと思い、このテーマを選ばせていただきました。水分補給や塩分補給をしながら、暑い夏を乗り切りましょう！

### – 編集・発行 –

イムス富士見総合病院 栄養科

住所：埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL：049-251-3060(代表)

ホームページ：<https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>