



今回のテーマ

夏バテと熱中症



夏も本番をむかえ、うだるような暑さに体調を崩してはいませんか？
今回は、夏バテと熱中症の基本知識をおさらいしましょう。

夏バテの原因

原因はさまざまですが、
日頃の生活習慣がおおきく関係しています。



夏バテの症状

- ・食欲不振
- ・全身のだるさ
- ・寝つきが悪くなる
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・便秘
- ・下痢

などなど、、、人によって現れる症状もさまざまです。

夏バテの予防

■適切な水分補給

脱水症状や、だるさ、不調をきたさないよう、水分補給は欠かせません。
しかし、一度にがぶがぶ飲むと内臓に負担がかかるため、“少しずつ・こまめに”を心がけましょう。
甘いジュースの飲みすぎは避け、汗をかいた時はミネラルを含むスポーツドリンクなどを選びましょう。
また、アルコールは水分補給にはなりません。

■お風呂にゆっくりつかる

シャワーのみで入浴をすませしまうと、冷房で冷えた体の血流が滞ったまま、老廃物がたまりやすくなります。38℃前後のぬるめのお湯につき、血流のめぐりを良くしましょう。



■冷房を使って体調管理

室内と屋外など気温差が大きい所を行き来すると、体調を崩すことがあります。冷房の温度は25～28℃に設定しましょう。
また、“節電のために冷房は使わない”と我慢するのは良くありません。熱中症につながる危険性があります。寝つけない夜にはタイマー機能を有効活用しましょう。

■睡眠時間を大切に

疲れを翌日に持ち越さないために、良質な睡眠が大切です。夏用にひんやりと感じる素材の寝具も販売されていますね。

■適度な運動

涼しい場所や、涼しい時間帯で行いましょう。ウォーキングや、ラジオ体操もおすすめです。



■食事は量より質を大切に！

暑い日が続くと、のどごしのいいものや冷たいものが欲しくなります。毎日そうめんばかり、と偏った食生活になっていませんか。必要な栄養素を取り入れて、夏バテに負けない体を作りましょう。食欲のない時には、香味野菜や香辛料、酢などが食欲増進の強い味方です◎



たんぱく質

元気な体づくりに欠かせない栄養素です。毎食一品は摂るようにしましょう。

肉・魚・卵・大豆製品など



ビタミンB群

摂取した栄養をエネルギーに変換します。疲労回復にも効果的。

豚肉・レバー・うなぎ・卵・まぐろ・大豆製品など



アリシン

ビタミンB1を助け、疲労回復効果をアップさせます。

ねぎ・たまねぎ・にんにく・にら・らっきょうなど



熱中症の原因

高温多湿の環境で、熱が体にこもって発症するため、室内でも注意が必要です。

環境面・・・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しや照り返しが強い など
体調面・・・高温下での運動や労働、水分不足、その他体調不良 など

熱中症の症状



軽症

1度 めまい・筋肉痛・こむら返り・大量の発汗

・・・現場の**応急処置**で対応可能

2度 頭痛・気分の不快・嘔吐・体がぐったりしている

・・・病院への搬送が必要

重症

3度 意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

・・・入院し、集中治療が必要

応急処置



①涼しい環境へ避難

風通しのいい日陰や、冷房の効いた室内など涼しい場所へ！

②脱衣と冷却

衣服をゆるめて楽にし、体から熱を放散させます。首・わきの下・太もものつけ根に氷嚢などをあてて冷やします。

③水分・塩分の補給

大量の発汗があれば、経口補水液やスポーツドリンクで水分・塩分を補給します。この時、誤嚥を避け、意識障害がないか確認するために、自分で飲ませるようにしましょう。

自分で飲むことができない、意識がはっきりしない場合は、すぐに医療機関へ搬送しましょう！



夏バテや熱中症、脱水症状の時に…
即席！経口補水液のレシピ

水：1リットル
食塩：小さじ1/3
砂糖：大さじ2～4



ひと口ずつ、
ゆっくり
飲みましょう◎

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

(株)リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：新出