



今回のテーマ

熱中症



熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを指します。体温の上昇やめまい、頭痛、嘔吐などさまざまな症状を引き起こし、重症の場合は意識消失、けいれんなどによって緊急搬送、時には死に至ることもあります。

熱中症を引き起こす要因

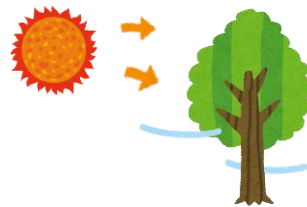
熱中症を引き起こす要因は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に熱くなった日



- ・日差しが強い
- ・風が弱い



- ・閉め切った屋内
- ・エアコンや扇風機のない部屋



からだ

- ・乳幼児や高齢者
- ・糖尿病や精神疾患などの持病

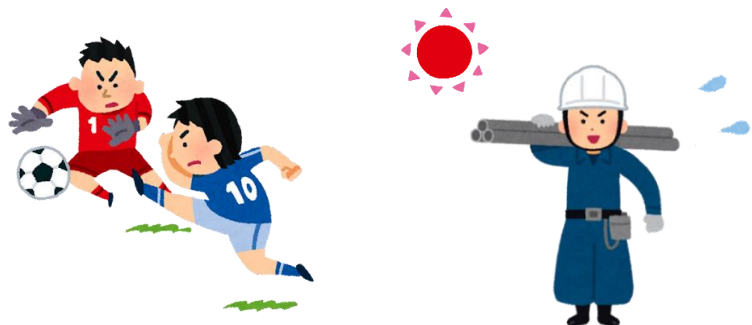


- ・下痢や風邪などによる脱水状態
- ・二日酔いや寝不足などによる体調不良



行動

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況



熱中症予防方法

- ・気温に合った服装にする
- ・通気性のよい服装にする



- ・日陰を利用する



- ・帽子や日傘を使用する



- ・水分、塩分を補給する



熱中症予防の栄養素

カリウム

細胞内液に多く含まれており、不足すると細胞が脱水状態になってしまいます。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。

<カリウムを多く含む食品>

海藻、芋類、豆類、果実類、魚類、肉類



ビタミンB1

エネルギー生産にはなくてはならない栄養素であり、不足すると疲れやすくなり、食欲不振や手足のしびれがあらわれることがあります。

<ビタミンB1を多く含む食品>

豚肉、うなぎ、大豆、玄米



クエン酸

酸味の主成分で疲労の原因となる乳酸の蓄積を防ぎ、疲労回復に効果的です。また、脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きも担っています。

<クエン酸を多く含む食品>

レモン、ゆず、オレンジ、梅干し



熱中症予防の飲み物

熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。

飲み物の種類にも熱中症予防に効果的なものと注意すべき飲み物があります。

効果的

経口補水液 …… ナトリウムなどの電解質と糖分などがバランスよく配合された飲料で、脱水状態に陥った際、水・電解質（塩分等）を補給・維持することに役立ちます。

ミネラル入りの麦茶 …… 麦茶にはカフェインが含まれておらず、ナトリウムやカリウムが豊富に含まれます。

注意

コーヒーや緑茶 …… カフェインには利尿作用があり、体内の水分が尿として多く排出されてしまいます。カフェインを多く含む飲料は熱中症を悪化させる可能性もあります。

アルコール …… アルコールにも利尿作用があるため飲みすぎによる脱水に注意しましょう。

◎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。（QRコードからログイン可）

（株）リイアス コスモ薬局グループ 担当栄養士：河野

