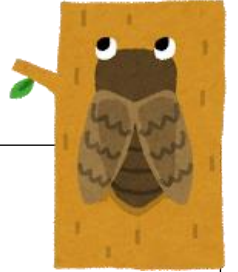


熱中症・夏バテ対策について



1. 熱中症

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

「環境」の要因：気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど

「からだ」の要因：激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じる、暑い環境に体が十分に対応出来ないなど

結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

どのような人が熱中症になりやすいのでしょうか？

- *スポーツをする人
- *子ども
- *高齢者
- *蒸し暑い労働環境で作業をする人
- *体調不良や睡眠不足時の人
- *持病をお持ちの人（糖尿病、高血圧、心疾患、腎不全、精神病、広範囲の皮膚疾患など）

どのように予防したらよいのでしょうか？

☞熱中症対策としては、帽子をかぶるなど服装に気をつけることや水分をこまめに摂取することです。飲料の温度は5～15℃。水分を素早く体内に吸収することができるように、水分と一緒に塩分、糖分も摂りましょう。

塩分と糖分がバランスよく含まれている飲料として、経口補水液が市販されています。

*スポーツをする人

35℃以上気温がある場合は、原則トレーニングを中止してください。

また、トレーニングは初めからトップギアにはいれず、徐々にアップしていきましょう。休憩は30分毎にとるようにしましょう。

服装は、熱がこもらない素材のものを選んだ方が良いでしょう。



*持病をお持ちの人

血糖値が高い人は、血液内の糖濃度が高くなっている為、特に脱水になり易くなっています。こまめに水分摂取をしましょう。水分は、甘い清涼飲料水ではなくミネラルが含まれるお茶や水などを選びましょう。また、経口補水液を摂取することで熱中症を防ぐことができますが、塩分が含まれています。塩分制限や水分制限がある人は、必ず主治医に相談してください。



*子ども

温度調節機能が未熟なので、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給が必要。自分で予防策が取れないので水分補給のタイミングや服装等を周囲の人が気にしてあげることが大切です。



*高齢者

もともとの体内の水分量が低下しており、温度機能調節も低下しています。暑さを感じにくくなり、のどの渇きにも鈍感になっていますので、のどが渴いていない場合でも水分はこまめにとるようにしましょう。

水が飲みにくい場合

☞もともと水分が含まれているフルーツや野菜から摂取すると無理なく補給できます。

熱中症対策の経口補水液の飲み方

一般成人がかく汗の量は、炎天下で過ごしていると汗で出ていく食塩量は約1~1.5g(汗の量としては1.1~1.6Lくらい)です。(個人差あり)

経口補水液は、500m l で食塩相当量が1.5gのものもありますので、炎天下で過ごしている場合は丁度良い量となります。



しかし、高血圧や腎臓病の人が経口補水液を500m l 飲むと1日の塩分制限(6g)の1/4の量を占めてしまいます。

よって商品に記載されているように、医師、薬剤師、看護師、管理栄養士などの専門家の指示に従って飲んで下さい。

特に、高血圧の方や腎臓が悪い方は、塩分が入っている飲料ですので、むやみに経口補水液を摂取せず必ず医師に相談して下さい。

水分はそれなりの量が出ていくので上記経口補水液の量に加え、水分を摂取する必要があります。ジュースなどの糖分が多いものは一時的な糖尿病症状になることがあるので、水、お茶などにしましょう。

参考：株式会社サンキュア薬剤師記事



2. 夏バテ

暑さによる食欲低下は、栄養不足や脱水を引き起こし夏バテの原因となります。また、冷房のきいた室内と外の温度差による自律神経の乱れも夏バテの原因となります。

下記のチェックリストに『 Yes 』、『 No 』で答えて、その欄にある点数を合計してください。その合計数であなたの夏バテ度が分かります。

No	質問	Yes	No
①	夏はどうしても食事を作るのが面倒になる。	1点	0点
②	このところ、同じようなものを繰り返し食べている。	2点	0点
③	食事はあっさりしたものや、のどごしのよいものばかり食べている。	3点	0点
④	暑いので、つい火を使わない料理が多くなる。	1点	0点
⑤	夏になってから、どうも食がすすまない。	2点	0点
⑥	のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料などを1日1リットルくらいは飲んでしまう。	3点	0点
⑦	食欲がない時の食事は、すいかやアイスクリームなどですませることがある。	3点	0点
⑧	夏バテ防止に焼肉、うなぎのかば焼、豚カツなどをよく食べる。	2点	0点
⑨	日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている。	2点	0点
⑩	汗をかかないように、水分はできるだけ控えている。	2点	0点
⑪	暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている。	1点	0点
⑫	寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている。	2点	0点
⑬	夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる。	2点	0点
⑭	昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べるときが多い。	3点	0点
⑮	夏の晩は、仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い。	2点	0点

※（出典：NHK出版『今日の健康』テキストより）

■ 22～31点：赤信号！！夏バテ傾向です！！

自分でも夏バテを自覚しているのでは？ 普段の生活や食生活などを見直して、夏バテから脱出しましょう。

■ 08点～21点：黄信号！！夏バテ予備軍です！！

自覚症状は少ないですが、少しずつ体は夏の疲れを溜め込んでいる状態です。早めに対策を！！

■ 00点～07点：青信号！！夏バテ知らずです！！

今のところ夏バテの心配はありませんが、油断は禁物です。今の状態を維持する工夫をしましょう。

★食しんぴ★～熱中症予防・夏バテ予防～

熱中症予防・夏バテ予防の食事のポイント★

□食事は量より質を考えて

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化の良い

卵、脂の少ない部位
の肉、魚、牛乳など

良質のたんぱく質、ビタミン(野菜や果物など)、
ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく少しずつ
でも、色々な種類の食品を摂りましょう。



□香辛料を上手に使って食欲増進を

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進!!



□冷たいものを摂り過ぎないように

□新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、水分、ミネラルを補給しましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱい!暑くなると汗とともにビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

□塩分は上手に摂りましょう

暑い日でも、涼しい部屋で過ごしあまり汗をかかない場合は、塩分を意識しすぎると過剰摂取になり高血圧の原因にもなりかねません。塩での味つけをするというよりは、味噌や醤油や塩麹などの発酵調味料をうまく活用し、塩分の摂り過ぎを防ぎましょう。

□ビタミンB₁やアリシンを含む食品を摂りましょう

夏場はビタミンB₁の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると栄養をエネルギーに変換できにくくなり夏バテの原因に。ビタミンB₁はアリシンを含む食品と一緒に食べることで吸収が良くなります

★ビタミンB₁を豊富に含む食品

☞豚肉、うなぎ、モロヘイヤ、レバー、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなど

★アリシンを豊富に含む食品

☞にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど



□クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸は疲労の原因となる”乳酸”を排出する機能がありますので積極的に摂りましょう。

★クエン酸を豊富に含む食品

☞レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど

□規則正しい生活を心がけましょう

■豚肉と玉ねぎと大根の生姜煮 (2人分)

材料：豚こま肉…200g
 大根…6cm幅(約240g)
 玉ねぎ…1個(約210g)
 しょうが…2かけ(約12g)
 塩麴…小さじ4
 青ねぎ…4g
 ●酒…大さじ4
 ●醤油…大さじ4
 ●みりん…大さじ6
 サラダ油…大さじ1

1人分	
エネルギー	463 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	24.3 g
ビタミンB1	0.7 g
食塩	3.9 g



作り方：①豚肉を塩麴でもみこむ。大根を5mm幅のいちよう切り、玉ねぎをくし切り、生姜はすりおろしておく。

②鍋に油を適量ひき熱する。豚肉を両面焼いて一度取り除く。

③玉ねぎ、大根、生姜の順に鍋に入れて、●の材料を全部加えて煮込む。沸騰したら弱火にして、大根が軟らかくなるまで10分程煮込む。

④焼いた豚肉を加えてざっと混ぜ、3分程弱火で蓋をして蒸し煮する。

★ポイント★

豚肉には、ビタミンB₁が含まれており栄養素をエネルギーに変換する役割があります。

またアリシンの含まれる玉ねぎと青ねぎを一緒に摂ることによって、ビタミンB₁の吸収が良くなり疲労回復効果が高まります!

■経口補水液“レモン風味”

材料：水…500ml
 塩…小さじ1/4(1.5g)
 砂糖…20g
 果汁(レモン半分を絞ったもの)
 …大さじ2弱

☞レモン果汁は市販の液体のものでも代用できますが、レモンを絞った方がさっぱりして美味しいです

作り方：

水に塩と砂糖をしっかり溶かし、レモン果汁をしぼって入れる

500ml分

エネルギー	83 kcal
炭水化物	22 g
脂質、たんぱく質	0.1 g
カリウム	26.9 mg
マグネシウム	2.3 mg
ナトリウム	585.7 mg
(食塩相当量)	1.5 g
リン	2.3 mg



※写真は200ml

★暑い日に運動をする、暑い場所での作業をするなど、たくさん汗をかいた場合の水分補給として利用できます。素早く体内に水分を浸透させるために塩分と糖分がバランスよく配合しています。ただし、下痢や嘔吐の時は利用できません。また、塩分が含まれている飲料ですので医師からナトリウム(塩分)、カリウム制限をされている方は使用できない場合があります。

栄養ケア食品

経口補水液 アクアソリタ

飲料タイプ



ゼリータイプ

おやつ代わりに。飲み込む力が弱い方に。

ゼリータイプ



経口補水液（ORS）とは？
水分と電解質を素早く補給できるように、ナトリウムとブドウ糖の濃度を調整した飲料です。

【お取り扱いあります】

日常生活で
たくさん汗を
かいた時に！

★こんな時にオススメです★

- ・汗をかく季節、乾燥しがちな季節に
- ・スポーツ時に
- ・水分が必要な時の健康維持に
- ・起床後、入浴前後、就寝前など毎日の水分補給に最適です。

☆注意事項☆

- ・生後3か月以降の乳児からお飲みいただけます。
- ・一般のイオン飲料より電解質の濃度が高くなっている為、ナトリウム、カリウム等の摂取制限がある方は飲用に際して、医師・薬剤師等の専門家にご相談下さい。
- ・開封後はお早めにお飲み下さい。

100ml あたり

エネルギー：7kcal 炭水化物：1.8g たんぱく質・脂質各0g 糖類：1.5g カリウム：78mg
マグネシウム：3.6mg カルシウム：10mg ナトリウム：80mg(食塩相当量 0.2g) リン：15mg



特別用途食品 個別評価型病床者用食品

経口補水液 OS-1

【お取り扱いあります】

病気など
での
脱水時の
水分補給に
！

★こんな時にオススメです★

- ・感染性腸炎、感冒による下痢、嘔吐、発熱を伴う脱水症状に
- ・高齢者の食事摂取不足による脱水状態に
- ・過度の発汗による脱水状態に

☆注意事項☆

- ・医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲み下さい。
- ・医師、薬剤師、看護師、管理栄養士の指示に従ってお飲み下さい。

100ml あたり

エネルギー：10kcal 炭水化物：2.5g たんぱく質・脂質各0g カリウム：78mg
マグネシウム：2.4mg ナトリウム：115mg(食塩相当量 0.292g) リン：6.2mg

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^_^●)(●^8^●) 管理栄養士 若井