



今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

皆様こんにちは。お盆も終わり、そろそろ夏も終わりに近づきますが、まだまだ、暑さが続きますね。夏バテせずに過ごせていますか？油断は禁物！まだまだ続く暑さで熱中症にならないよう、効果的な水分補給の方法を覚えて、今年の夏を乗り切りましょう。

熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こることをいいます。

予防はどうしよう・・・

①水分補給・・・食事以外で1ℓ程度の水分摂取を

基本的には水かお茶で。
ミネラルウォーターだと、
不足しがちなミネラルが
補えるためオススメ。



肥満のもと！
甘い飲み物は余計に
のどが渇くので控える。



朝起きた時・外出の前後・スポーツの前後
入浴の前後・トイレの後・寝る前など、
一回にコップ1杯程度を
数回に分けて飲む。

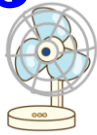


胃や心臓、腎臓に負担が
かかるので、多量の水を
一気に飲まないようにする

(注意) 腎機能や心機能に異常があって水分を制限されている人は、医師の診断に従いましょう。

②暑さを避ける

扇風機やクーラーを
有効に使いましょ
う。



直射日光が当たる場所は避け、
外出時は日傘や帽子を着用。



遮光カーテンやすだれ、
打ち水などで、室温が
上がりにくい環境を。



保冷剤、氷、冷たいタオル
などによる体の冷却



通気性のよい、吸湿・速乾
の衣服の着用を。



まだまだ旬の夏野菜を食卓へ！

夏野菜には水分や、ビタミンC・β-カロテンなどのビタミン類、カリウム・カルシウムなどのミネラル等、栄養素が豊富なため、水分を補給すると同時に体の調子を整えるのに役立ちます。ビタミンやミネラルは汗などと一緒に出されやすいため、毎日とることを心がけ、暑さに負けないようにしましょう！！

