



今月の担当は  
管理栄養士  
白石です

毎日暑い日が続きますが、みなさま夏バテにはなっていないでしょうか？  
今月は「**熱中症**」についてご紹介します。熱中症を知ってしっかり予防し、  
夏を元気に過ごしましょう！

## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことで、屋外だけでなく、家の中でじっとしていても発症することがあるので、注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックし、室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします）
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体を締めつけけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを！



### 水分補給の注意点

#### ◆ 1日1.5~2Lを目安にとりましょう

1日の汗、尿、便などの排泄量は約2~2.5Lとされています。食物以外の水分として1.5~2Lの摂取が必要ですが、**大量に汗をかいた時**は、発汗した量に見合う水分と塩分を補給する必要があります。水分と塩分を適切に配合した市販の経口補水液が望ましいです。

#### ◆ のどの渇きを感じなくてもこまめに補給

のどが渇いた…と感じる頃にはかなりの脱水状態にあります。**起床時、外出前、目的地到着後、勤務中、運転中、スポーツ前後、入浴前後、就寝前**などのタイミングに意識して補給しましょう。



#### ◆ 多量を一気に飲まない

多量の水分を一気に飲むと、胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になります。一度に飲む量は**150~200cc**程度にし、こまめに補給しましょう。

#### ◆ 塩分、糖分のとりすぎに注意

大量の汗をかいた時には水分補給と同じタイミングで塩分補給が必要ですが、普段通りの生活をしている場合やじわじわと汗をかく程度で塩分をとりすぎると、**高血圧**の原因になります。また、清涼飲料水や甘いジュースを多飲すると、糖分のとりすぎで血糖値が上がり、**ペットボトル症候群**（清涼飲料水などを短期間に大量摂取することで起こる急性の糖尿病）になることもあります。

#### ◆ 冷えたものばかりを飲まない

キンキンに冷えた飲み物ばかり飲むと、胃の働きが悪くなったり、腸を刺激して下痢の原因にもなります。**5~15℃**程度が腸で吸収しやすい温度なので、冷やしすぎに注意しましょう。

#### ◆ アルコール、カフェインを飲むときは、多めに他の水分を

**アルコール**やコーヒー、紅茶、緑茶など**カフェイン**を含む飲料は、尿の量を増やし**体内の水分を排泄**してしまいます。これらを飲むときは、**水**などアルコール、カフェインを含まない水分をいつもより多めに補給しましょう。



#### ~簡易 経口補水液の作り方~

水1Lに、**食塩1~2g**（小さじ1/6~1/3）と**砂糖20~40g**（大さじ2~4杯）を溶かす  
**レモン汁**を適量入れて飲みやすくしてもOK

※衛生的に保存して、その日のうちに飲みきる

**汗をかくとミネラルが不足するため、ミネラル豊富でカフェインゼロの「麦茶」がおすすめです！**

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ねください。