

こまめにおいしく♪熱中症予防！

【熱中症とは】

体温を平熱に保つために汗をかくと…

→体内の水分や塩分の減少、血液の流れが滞る

→体温が上昇して、重要な臓器が高温にさらされる ⇒発症する障害のこと



高温環境下に長時間いた時の体調不良は、熱中症の可能性がある。

症状が重くなると、生命への危険（=死に至る可能性）が及ぶ！

しかし、適切な予防法を知って実践することで防ぐことはできる。



〔症状〕

軽度 I	応急処置で対応できる。
	めまい・失神「 立ちくらみ 」、筋肉痛・筋肉の硬直「 こむら返り 」 → “熱けいれん”
中等度 II	病院への搬送を必要とする。
	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 → “熱疲労”
最重症 III	入院して集中治療の必要性がある。
	II の症状 + 高体温、意識障害、発汗停止
	合併…意識障害・ けいれん ・ 手足の運動障害 → “ <u>熱射病</u> ” 肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害

〔応急処置〕

熱中症を疑った時にすべきこと

(1) **涼しい環境へ**の避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等へ

(2) **脱衣と冷却**

風通しを良くして、身体から熱の放散を助ける。

- ・ 濡らしたタオルやハンカチをあて、団扇や扇風機で扇ぐことにより体を冷やす
- ・ 冷やした水のペットボトルや氷を当てて冷やす。

☆冷やす部位：

前頸部（首の付け根）の両側

腋窩部（脇の下）

鼠径部（大腿の付け根の前面、股関節部）

(3) **水分・塩分**の補給

冷やした水分を持たせて、自分で飲んでもらう。

(4) **医療機関へ運ぶ**

(1)~(3)の応急処置をしても症状が治まらない時は、すぐに医療機関へ！



【“こまめ”な水分補給のポイント】

Q. どれくらい？

A. **1日あたり 1,2L**



〔推奨されている飲水量〕

学童～成人（高齢者を含む）	500	～	1000mL
幼児	300	～	600mL
乳児	体重 1 kgあたり	30	～ 50mL 日

Q. 飲むタイミングは？

A. **のどが渇く前に！！**

また、起床時，入浴前後，暑い場所へ行く前，運動をする前後

※注意：飲んですぐ寝ると“逆流性食道炎”へつながることも。1日に少しずつ分けて飲むとよい。

Q. 何を飲めばよい？

A. 通常的水分摂取や電解質補給：

お茶など（**ミネラル**の入った**麦茶・水**）、市販のスポーツドリンクで十分♪

スポーツドリンクの頻回な飲水でも問題はないが、

「塩分量が少ない」「糖分が多い」ことを認識しておく必要がある！

梅昆布茶や**みそ汁**などもミネラル・塩分が豊富に含まれているため、予防に有効。

また、**コップ1杯の牛乳**を飲むこともよいとされている。

熱中症の兆候がある場合：

塩分&水分の両方を適切に含んだもの（**0.1~0.2%の食塩水**）が推奨される。

現実的には市販の**経口補水液**が望ましい。経口補水液は**吸収されやすい**！

飲み水の温度は、**5~15℃**で吸収が速くて良く、冷却効果も大きくなる。

高齢者の場合：

夏場は特に高齢者に脱水症が生じやすく、脱水に自分では気付かないことも多い。

お茶などの塩分が少ない嗜好があるため、自分では水分補給しているつもりでも、

結果的には電解質が補給されていない場合もある。（⇒いわゆる“水中毒”による脱水）

→ **水分摂取の声かけ**をする

→ 経口補水液などを飲むような**習慣をつけさせる**

嚥下機能の低下による誤嚥リスクが高い場合：

→ ゼリータイプの経口補水液を注意深く摂取する



【食事で熱中症予防】

熱中症を予防するためには、熱中症にかからないようにする体づくりが大切！

1日3食 バランスのとれた食事と適度な水分補給によって健康維持を心がける。

◎食事のポイント：

- ・暑いからといって軽い食事だけで済まさない

体力が低下して暑さへの抵抗力が低くなってしまうため、しっかり食べる。



- ・夏が旬の食材を食べる

体を冷やし、食欲を増進させる働きを持つものが多い。

例) オクラ, かぼちゃ, きゅうり, トマト, なす, ピーマン, レタス, にんにく, しそ, しょうが, とうがらし, スイカ, ナシ, ぶどう, ブルーベリー, アジ, イワシ, ウナギ

- ・食欲増進させる工夫をする

香辛料, 酢, 食塩を利用して、胃液の分泌を高める。

◎積極的に食べるとよいもの

- ・**疲労回復**を促進する ... **ビタミンB1, クエン酸**
- ・汗で失うため補う ... **カリウム**
- ・暑さからくる食欲不振によるエネルギー摂取不足への対応

→エネルギーの補給と同時に、良質なたんぱく質&ビタミンの摂取



☆ ビタミン B1

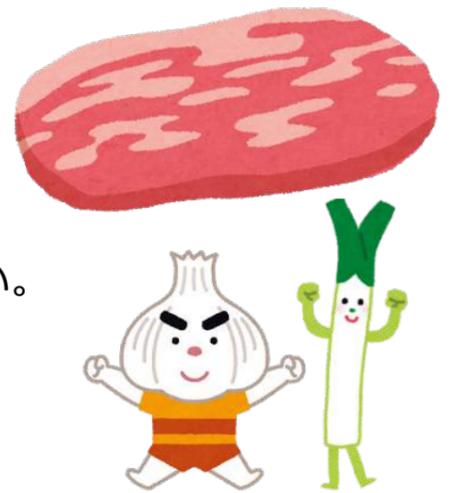
糖質の代謝を促進し、肉体疲労や食欲不振の回復を手伝う。アルコールの分解にも不可欠

水に溶けやすく熱に弱い性質のため、煮汁ごと食べられる料理が向いている。

体に蓄積されないので、毎日摂る。

効率的に摂取するために、ニラ、ニンニク、ネギ類と一緒に食べるとよい。

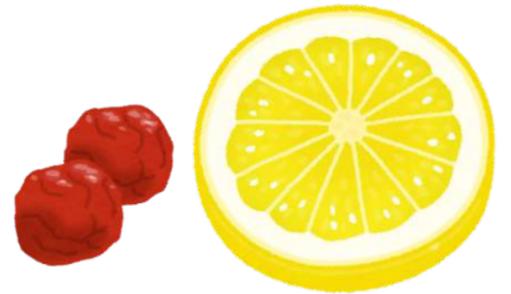
(アリシンという成分が体への吸収を高める。刻むなどするなおよい。)



適した食べ物：豚肉（ヒレ、モモ）、ウナギ、玄米・胚芽米ごはん、全粒粉のパン 等

☆ クエン酸

柑橘類の酸味の原因となるもの。疲労感を軽減する。



適した食べ物：柑橘系の果実類（うめ、かぼす、りんご、レモン） 等

☆ カリウム

ナトリウムの排泄を促し、血圧を安定させる。筋肉の収縮にも関わる。

水に溶けやすい性質のため、生食や煮物のように煮汁ごと食べられる料理が向いている。

(反対に、カリウム制限の必要な人は、切って水にさらすか茹でこぼすとよい。)

適した食べ物：果物、野菜、海藻 等



◎ オススメの献立例：

・ 豚肉とネギの具たくさんトマトスープ

⇒ **ビタミンB1**+**ネギ類**, **カリウム**

・ 豚肉と野菜の押し蒸し+梅肉+果実ポン酢

⇒ **ビタミンB1**, **カリウム**, **クエン酸**

・ 豚肉と海藻のロール照り焼き+梅肉ソース

⇒ **ビタミンB1**, **カリウム**, **クエン酸**

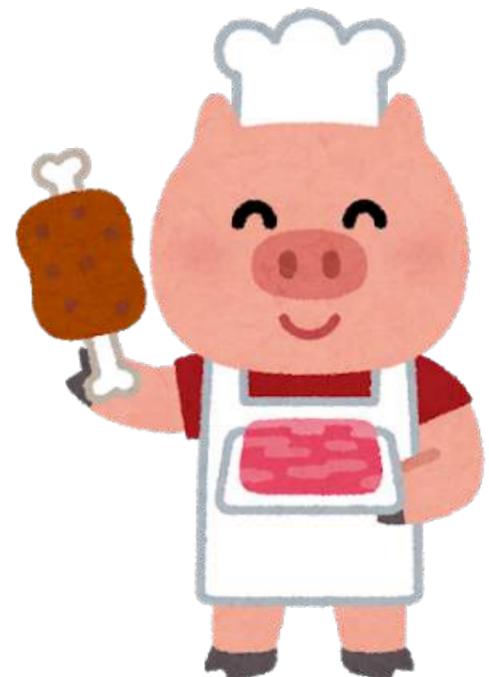
・ 豚肉と野菜のカレー風味炒め

⇒ **ビタミンB1**+**ネギ類**・**ニンニク**, **カリウム**

・ 豚肉とレモンのホイル包み焼き

(タマネギや長ネギ、きのこ、ニンニク、バター等)

⇒ **ビタミンB1**+**ネギ類**・**ニンニク**, **カリウム**, **クエン酸**



《参考文献》

『熱中症環境保健マニュアル 2018』（環境省）

http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

『熱中症診療ガイドライン 2015』（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-lseikyoku/heatstroke2015.pdf>

『熱中症に注意しましょう！』（各務原市公式サイト）

www.city.kakamigahara.lg.jp