

栄養通!! vol.49

令和元年7月発行
「栄養通!!」49号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科



熱中症対策

熱中症を引き起こす3つの要因

- ① **環境** 気温が高い(冷房機器不使用) 湿度が高い 風が弱い 急に暑くなった
- ② **からだ** 体調・疲労の状態 睡眠不足 低栄養状態 下痢などの脱水状態
- ③ **行動** 激しい筋肉運動や慣れない運動 長時間の屋外作業 水分補給できない状況



<熱中症>

汗や皮膚温度で
体温が調整できず
体温が上昇し、
身体のバランスが
破たんした状態

<熱中症が起きやすい時期と場所>



熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。7~8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者数が増加しています。

また熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなるのがわかっています。

熱中症による救急搬送は真夏日(最高気温が30度以上)になると発生し始め、猛暑日(35度以上)では急激に増加します。梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、放熱量が低くなるため、体温をうまく調節できなくなるからです。

(出典：国立環境研究所)

室内でも熱気や湿気がこもりやすい所は要注意!!



- 1 室内では涼しい服装で
- 2 小まめな水分・塩分補給を
- 3 部屋の温度・湿度を計る
- 4 部屋の風通しをよくする
- 5 冷房機器を上手に利用する



<水分・塩分のとり方について>

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ1杯もの水分が体から失われています。汗には塩分(ナトリウム)などの電解質が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。食事がとれない時、大量に汗をかいた時には経口補水液やスポーツドリンク等を活用しましょう。食事がとれている場合は水やお茶などの飲料水で十分です。1日1~2Lを目安に小まめに水分補給をしましょう。また、アルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していません。



<疲れた体にはビタミンB群やビタミンCの摂取もおすすめ>

ビタミンB群には疲労回復を助ける働きがあります。栄養素からエネルギーを産み出す代謝の助けになるのは、ビタミンB₁やB₂、B₆などのビタミンB群です。なかでもエネルギー源となる炭水化物の分解・吸収に欠かせないビタミンB₁はしっかり補給しましょう。また、ビタミンCにも疲労回復に必要な栄養素です。

ビタミンB₁

ビタミンB₁を
多く含む食品



豚肉



玄米



うなぎ など

ビタミンC

ビタミンCを
多く含む食品



柑橘類



キウイ



梅干し など

十分な睡眠や休養、栄養をとり、体力の回復を図りましょう。毎日の生活のなかで、涼しく過ごす工夫や小まめな水分補給を心がけ、暑さに負けない健康なからだづくりをしておくことも大切です。

