

# 第23回 栄養教室

## テーマ：夏を元気に過ごそう！

### ～熱中症予防の食事について～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子  
栞山有希

平成25年7月27日(土)

# 7月は熱中症予防強化月間です。

熱中症予防強化月間  
2013年7月1日～31日

気を付けてますか、熱中症予防。

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 帽子や日傘で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう。
- 暑さに注意し、特に暑い時は無理をしないようにしましょう。

熱中症関係医療連絡会  
消防庁・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・気象庁・環境省

熱中症の発生が  
急増するのは…

梅雨明け



# 熱中症とは??



身体の中に熱がこもって体温が上昇し、水分や塩分が不足して身体の機能や意識に障害が出るものを総称したものです。

# 熱中症が発生しやすい環境条件

気温が高い

風が弱い

湿度が高い

日差しが強い



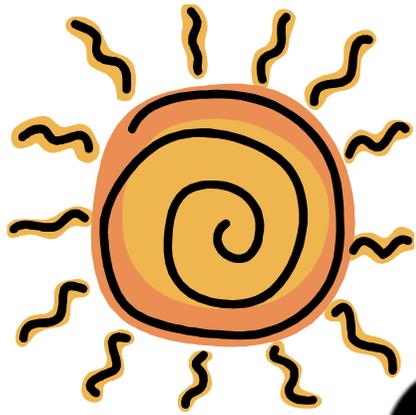
# 熱中症が発生しやすい身体条件

激しい労働・運動活動によって体内に著しい熱が産生される

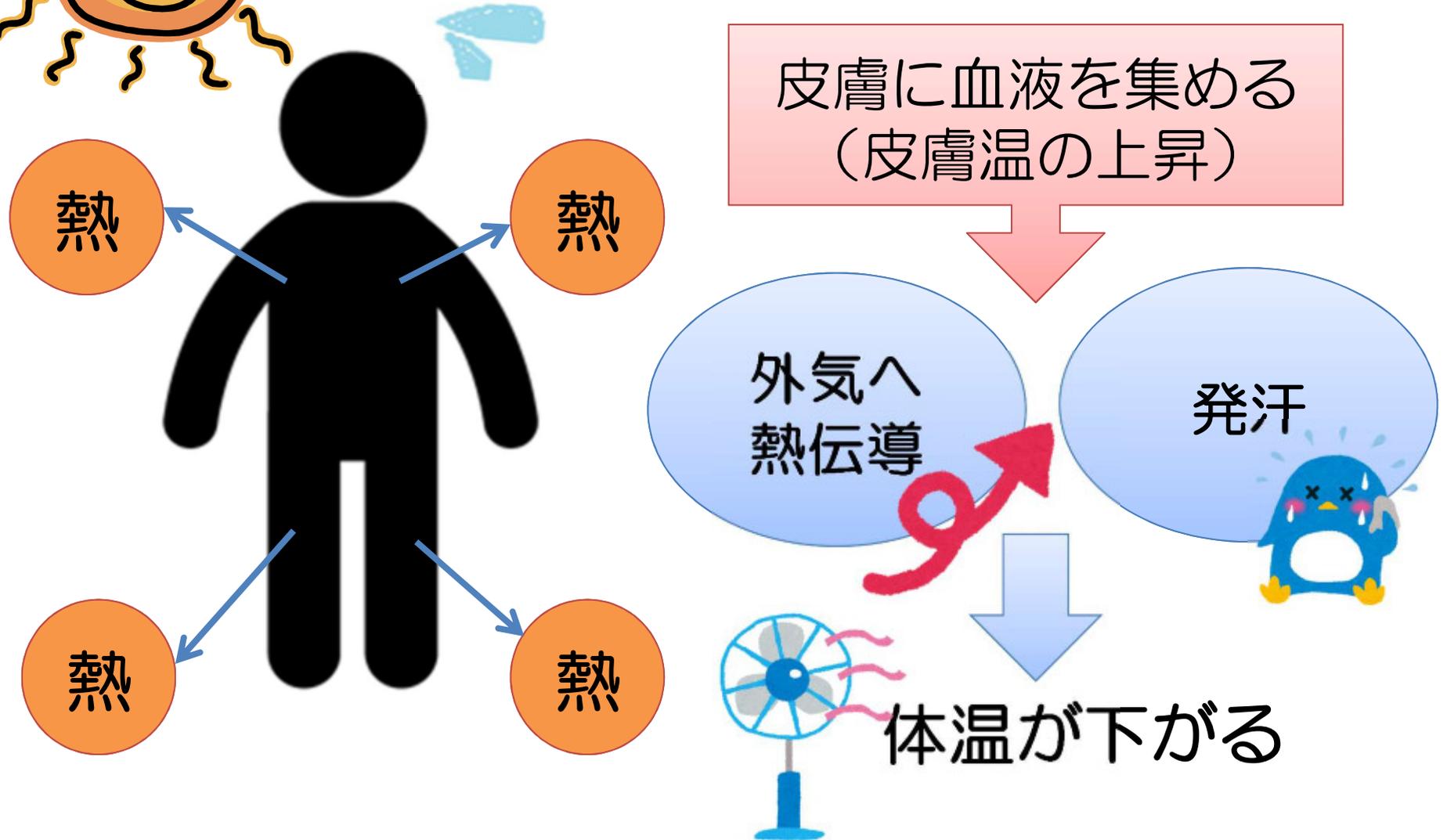


暑い環境に身体が対応できていない

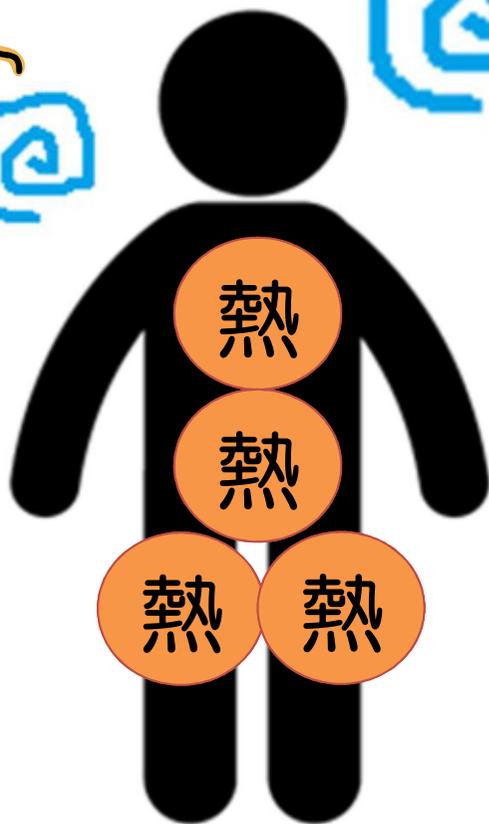
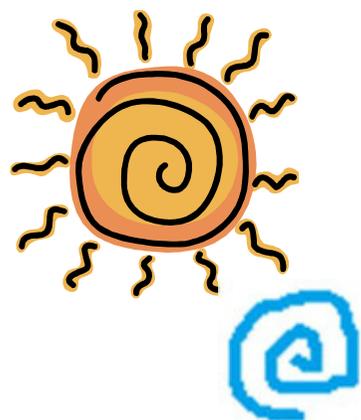




# 平常な体温調節



# 熱中症を発生するメカニズム



脱水

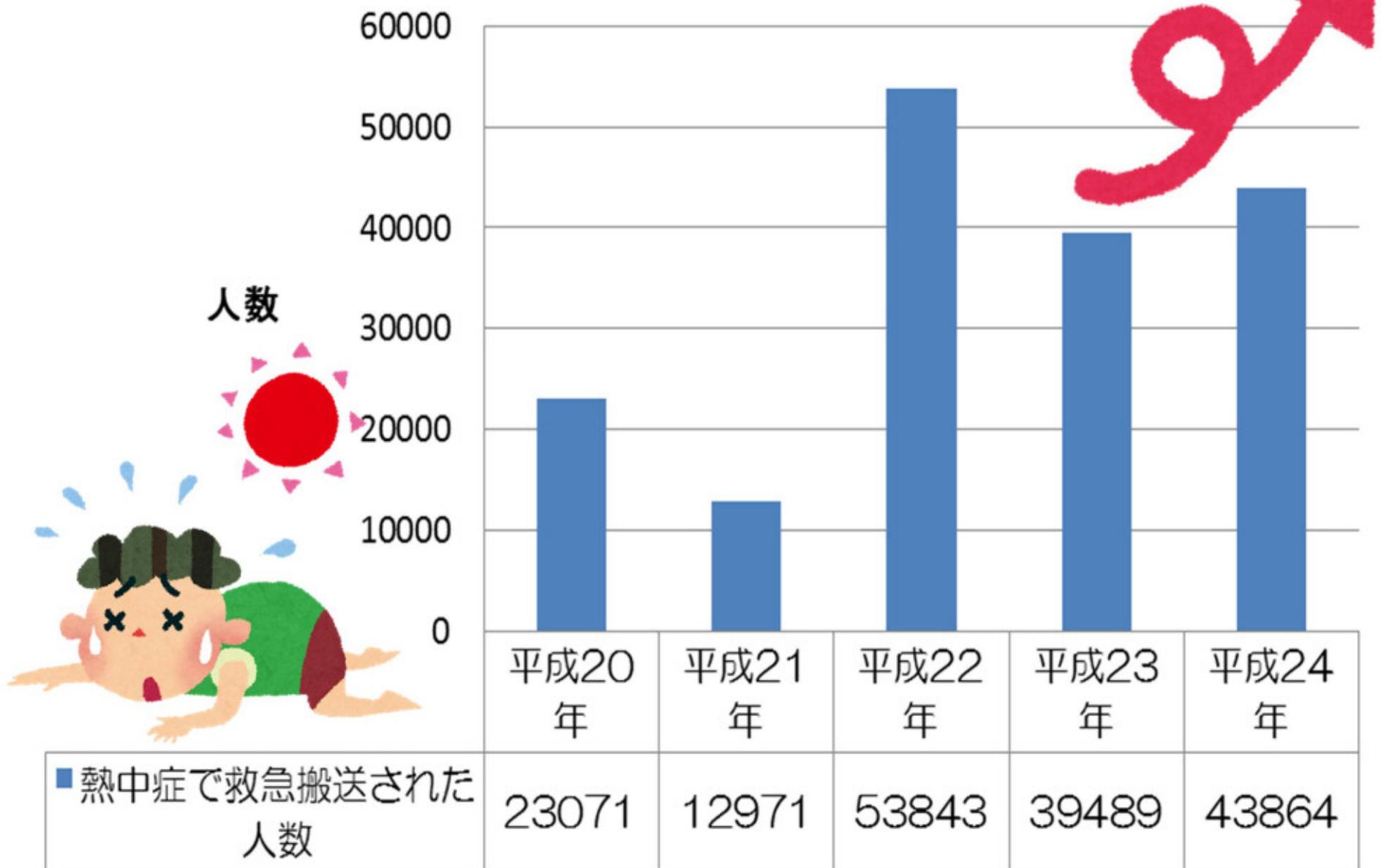
汗が出ない

熱がこもる  
(体温上昇)

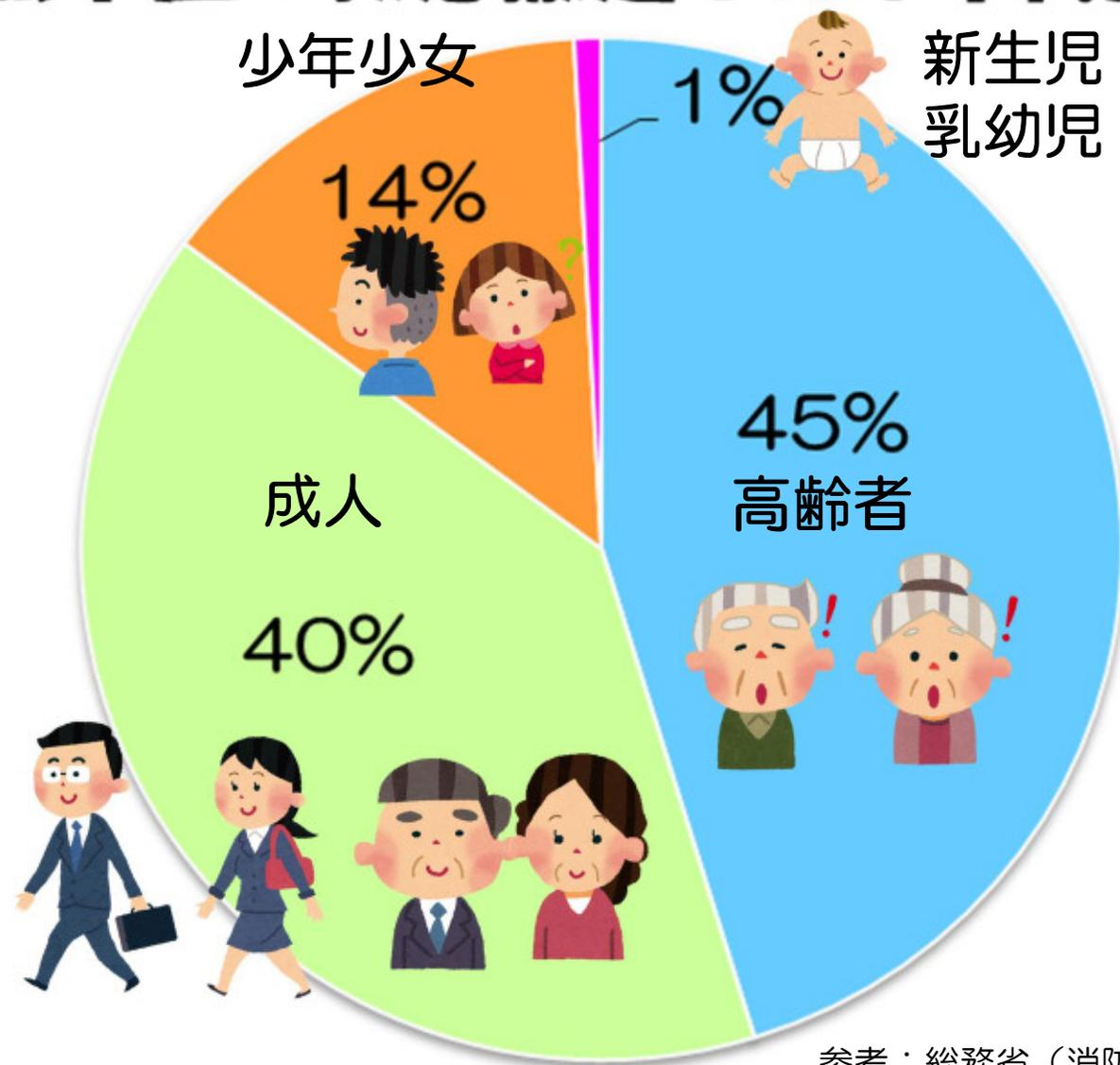
熱中症



# 熱中症で救急搬送された人数



# 平成24年 熱中症で救急搬送された年代別



参考：総務省（消防庁救急企画室）

# 熱中症になりやすい人は？

- ④ 脱水状態にある人
- ④ 高齢者
- ④ 肥満の人
- ④ 過度な衣服を着ている人
- ④ 普段から運動をしていない人
- ④ 暑さに慣れていない人
- ④ 持病のある人・体調が悪い人  
(心臓疾患・糖尿病・精神神経疾患・広範囲の皮膚疾患など)
- ④ 以前、熱中症になったことのある人



# なぜ？

## 高齢のかたは熱中症にないやすい？

暑さやのどの渴き  
を感じにくい

夜間のトイレの回数を  
気にして水分を控える

汗をかきにくい

体内水分の  
減少



# 特に、高齢者の熱中症が増えています。



救急搬送された高齢者のうち半数がエアコンを使わず熱中症に！！

5月から7月16日までの熱中症の死亡数のうち85%は高齢者である！

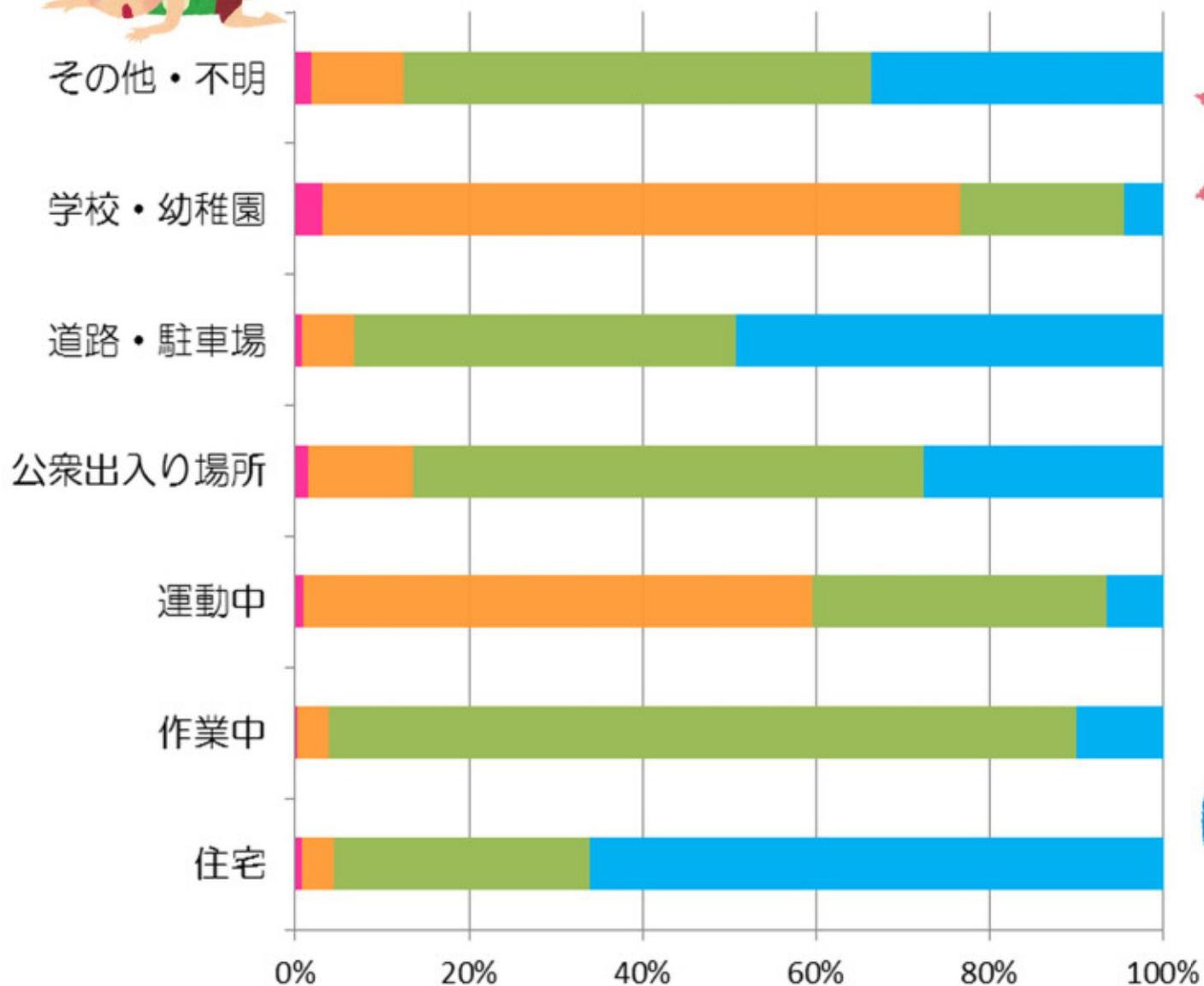


参考:NHKの調べ・朝日新聞DIGITAL



# 平成24年 熱中症の発生場所

参考：独立行政法人 国立環境研究所



子どもから  
64歳までは  
屋外が多い

■ 新生児・乳幼児  
■ 少年少女  
■ 成人  
■ 高齢者

高齢者は  
屋内が多い

これらの症状が出ているときは、  
熱中症かもしれません！！



SOS



高い体温 赤い 熱い 乾いた皮膚

ズキンズキンする頭痛 めまい 吐き気

だるい 意識がもうろうとする

# 熱中症を疑われるときの応急処置

めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直 大量の汗  
頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 だるい  
意識障害 けいれん 手足の運動障害 体温の上昇



意識があるかどうか？

119番通報  
救急車を要請



ある

ない

涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめ(脱がし)て身体を冷やす

自力での水分摂取は可能か？

医療機関へ搬送する



できる

できない

水分と塩分を補給させる

それでも、症状が改善しない場合は…

# 死につながる熱中症！！

ためらわずに、救急車  
(119番)を呼びましょう。



- @ 自分で水が飲めなかったり、脱力感やだるさが強く、動けない場合。
- @ 意識がもうろうとする、意識がない(おかしい)全身のけいれんがある場合。

# 熱中症にならないためには 予防が大切！！

1 こまめに水分  
補給をする



2 エアコン・扇風機  
を上手に使用する



3 シャワーや濡らした  
タオルで身体を  
冷やす



4 部屋の温度を  
こまめに  
チェック



5 十分な睡眠・栄養を  
とる



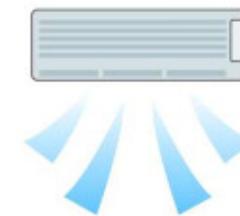
6 涼しい服装  
外出時には日傘や  
帽子



7 緊急時・困った時の連絡先を  
確認しておく



# ★熱中症の予防法★



## 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※高齢者の方は喉の渇きを感じにくい為こまめな水分補給を！

## 室内環境

- 室温が上がりにくい環境の確保  
(換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- 扇風機やエアコンを使った温度調節

## クールビズ

- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオル等による体の冷却
- こまめな体温測定

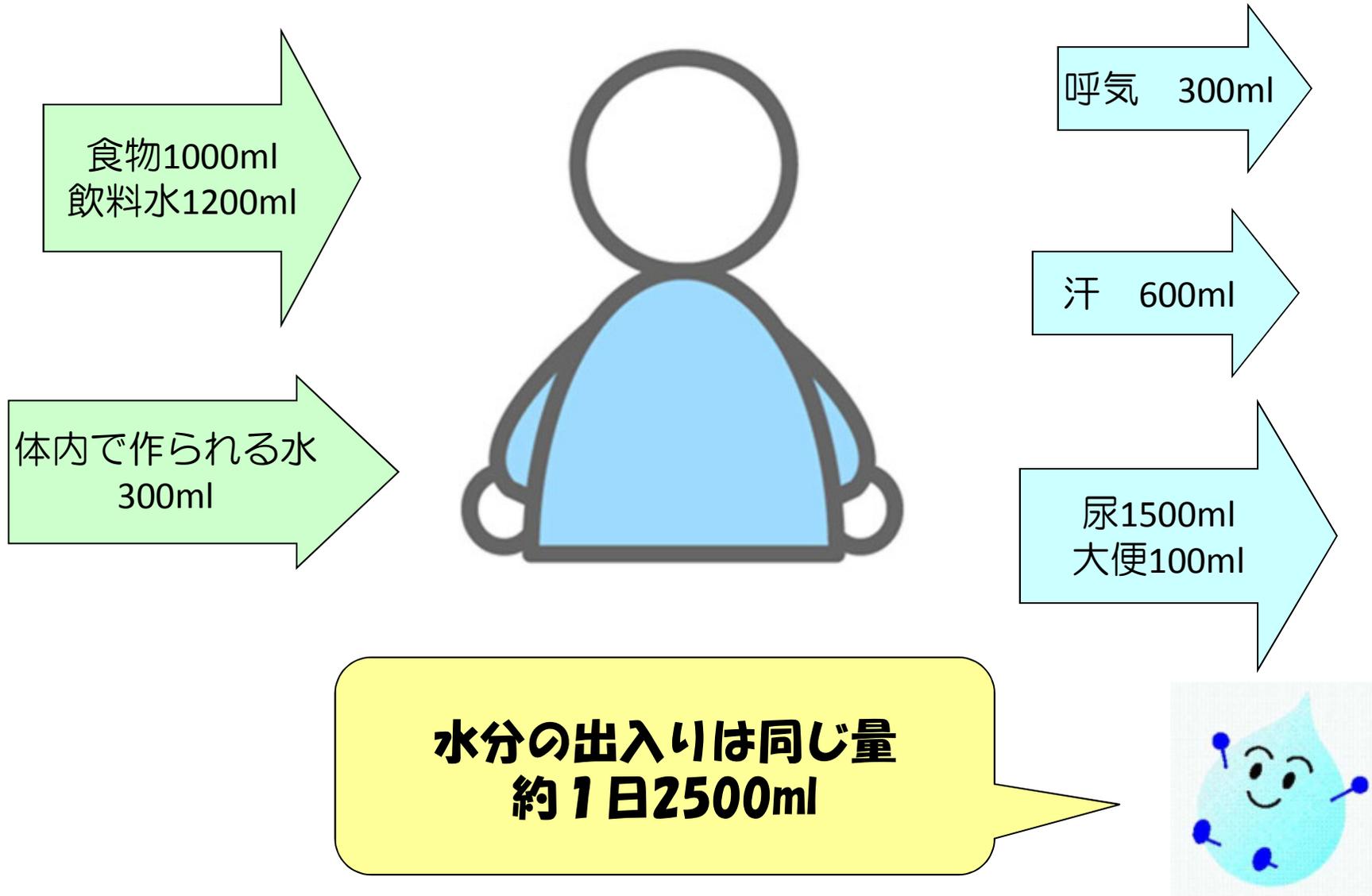


## 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 飲み物を持ち歩く



# 1日の水分出納は？



# 水分の上手な摂り方

こまめな水分補給が大切です！

→150ml×1日8回程度＋食事より(約1000ml)

★のどの渇きがなくても定期的に水分を補給しましょう

★トイレを心配して水分を控えたりしないようにしましょう

★水分補給には、お茶や水、スポーツドリンクがおすすめです！

★アルコール、コーヒーなどは利尿作用がある為おすすめできません

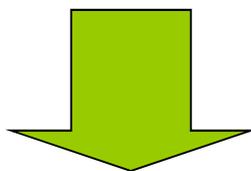


## 塩分補給も大切です！

★汗で排出された塩分を補給しましょう★  
目安の塩分摂取量→水分の0.1~0.2%です。

夏場の運動では1時間に約1Lもの汗をかきます。

※個人差あり



汗1Lには約2~3gの塩が含まれると言われて  
います。大量に汗をかくような場合には  
要注意です！



# 手作りドリンク作ってみましょう！

～材料～

水:1L

砂糖:40g

塩:2g

レモン汁10cc

塩(ナトリウム)・砂糖(ぶどう糖)が小腸で吸収されるとき、水分も一緒に吸収される為、吸収力が良くなる！

冷蔵後で冷やして飲みましょう♪ 1Lで約150kcal



★成分表示を見てみよう★  
市販の飲料を選ぶ際→0.1～0.2%の塩分とはナトリウムの量40～80mg(100ml中)が目安です。

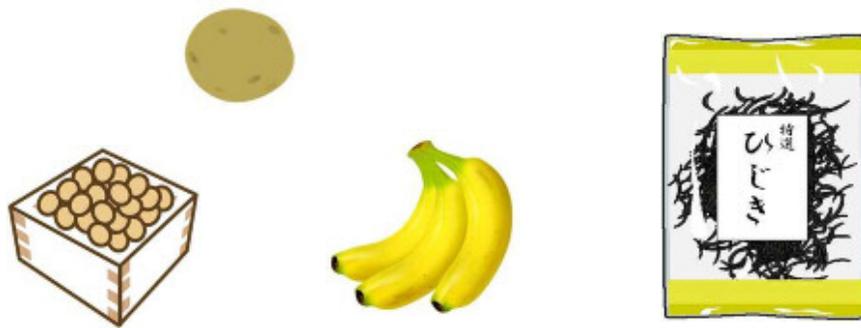
# 予防の為の栄養成分は？

## カリウム

汗をかくと塩分(ナトリウム)が排泄されるが、同時にカリウムも排泄される。日常的に摂る事で熱中症にかかった時の回復力を高める。

多く含む主な食材

里芋・じゃが芋・干しひじき・バナナ・大豆等



カリウムは、ほとんど全ての食品に含まれます。



## ビタミンB1

不足すると糖質を分解することができず、疲労物質(乳酸)が溜まり、疲れやすくなる。

多く含む主な食材

うなぎ、豚肉、玄米、枝豆など



にんにくと一緒に摂ると効率よくビタミンB1を摂取出来ます。

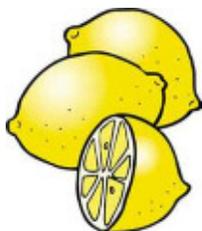


# クエン酸

疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。

多く含む主な食材

梅干し、レモン、オレンジ、食酢など



その他にもクエン酸はカルシウムの吸収を助けたり、血流を改善する働きもあります。



# ★食生活のまとめ★

●こまめな水分補給→飲み物を持ち歩こう

(アルコールや糖分の多い飲料は×)

●1日3食！特に朝食はしっかり食べましょう。

朝食を食べないと血糖値が下がり、水分を保つ力が低下します。またエネルギー不足で脳も十分に機能しません。

●暑さに備えた体力づくり

日ごろから運動をして汗をかく習慣を身につけましょう。

●十分な睡眠時間をとるようにしましょう！

●周囲の人に熱中症予防を呼びかけ合おう！