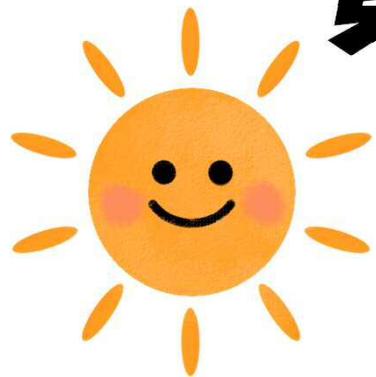


第58回 栄養教室



テーマ：夏バテ対策



～新陳代謝を高めて夏を快適に
過ごしましょう♪～



(医) 樹一会

山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保 健 師 吉山 沙織

平成28年7月23日(土)

夏の暑さ(高温・多湿)

自律神経の乱れ

発汗量の減少

寝不足

体温調節機能の負担増加

過度なエネルギーの消費

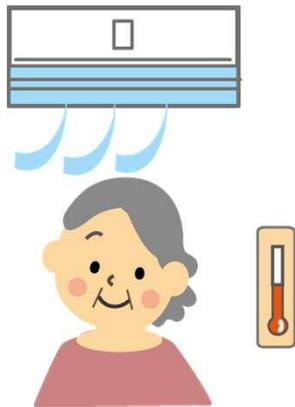
エネルギー不足

夏バテ



○冷房の効きすぎに注意○

- 外気温との差は5度以内
冷房温度は28度設定に
除湿の活用
- 冷房の風には直接あたらない



○しっかり寝よう○

・寝る時は頭を冷やす。

・寝る前にぬるめのお風呂に入る。

(38°C~40°Cで20~30分くらい。就寝1~2時間前がおすすめ)

※ぬるめのお湯は副交感神経が活発になり
リラックス効果。

熱いお湯は交感神経が活発になり、目が覚める。



水分補給

汗には体温の調節機能がある。

→汗がでなければ体温は上がってしまう。

○しっかりと水分補給することが大切。

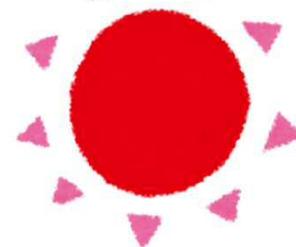


7月は熱中症予防強化月間です。



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

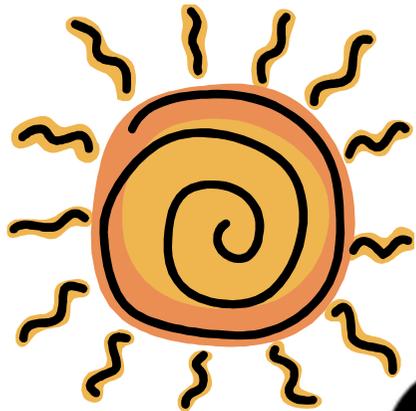


熱中症が発生しやすい身体条件

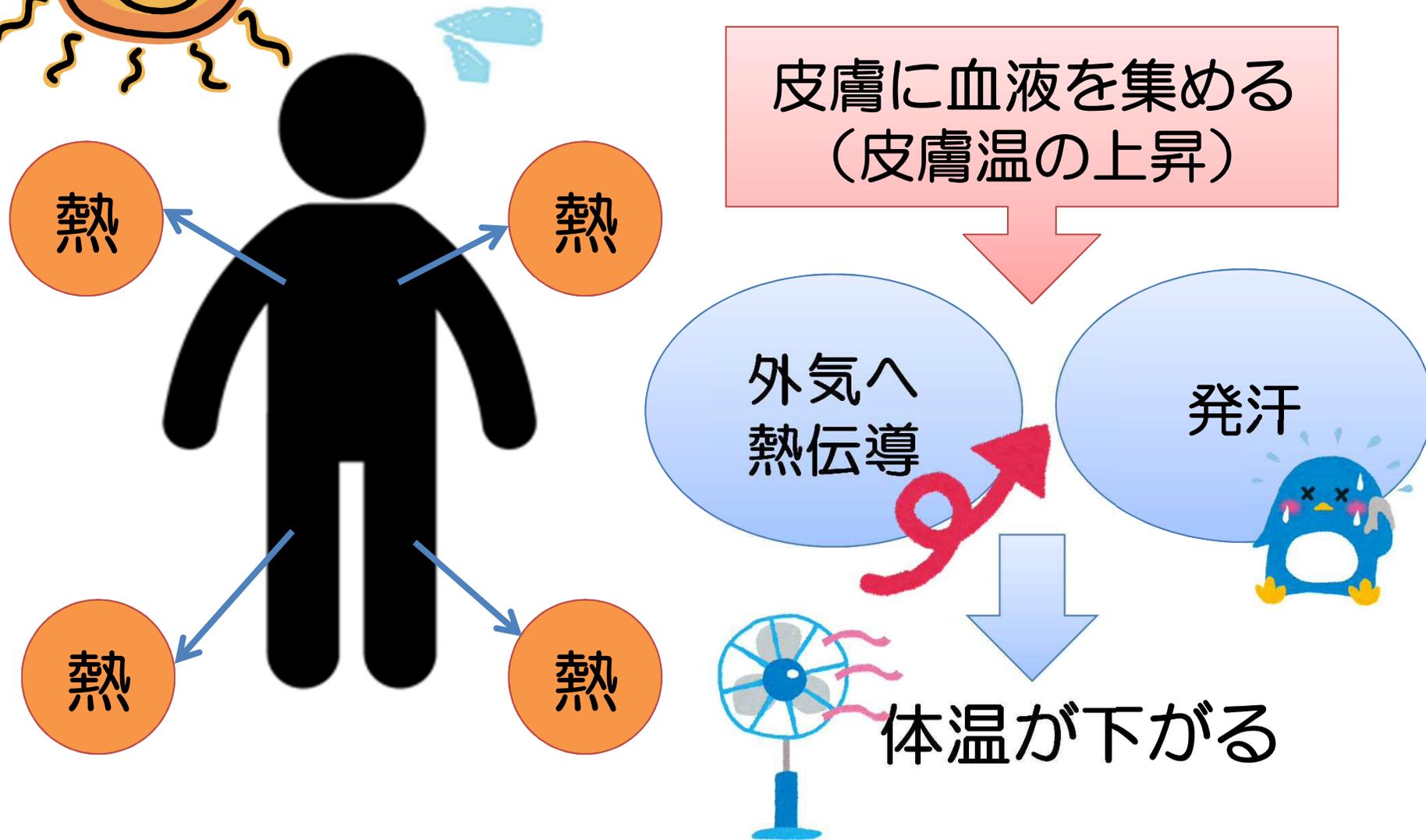
激しい労働・運動活動によって体内に著しい熱が産生される



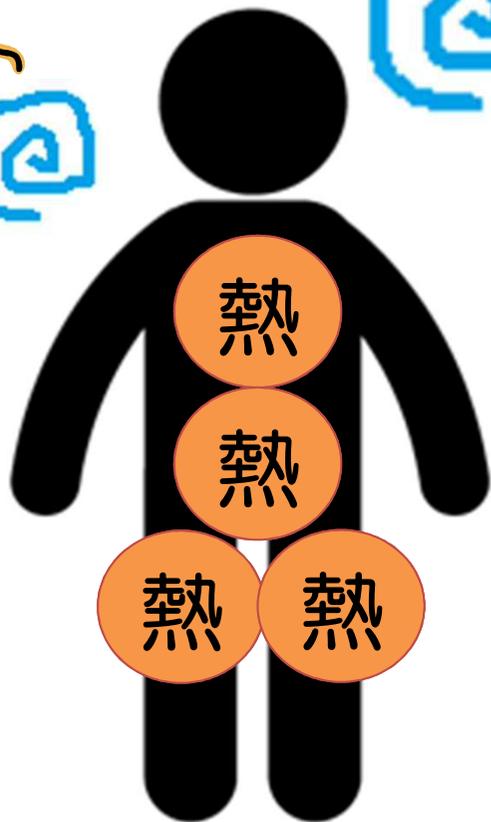
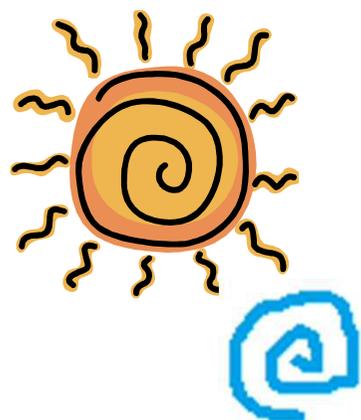
暑い環境に身体が対応できていない



平常な体温調節



熱中症を発生するメカニズム



脱水

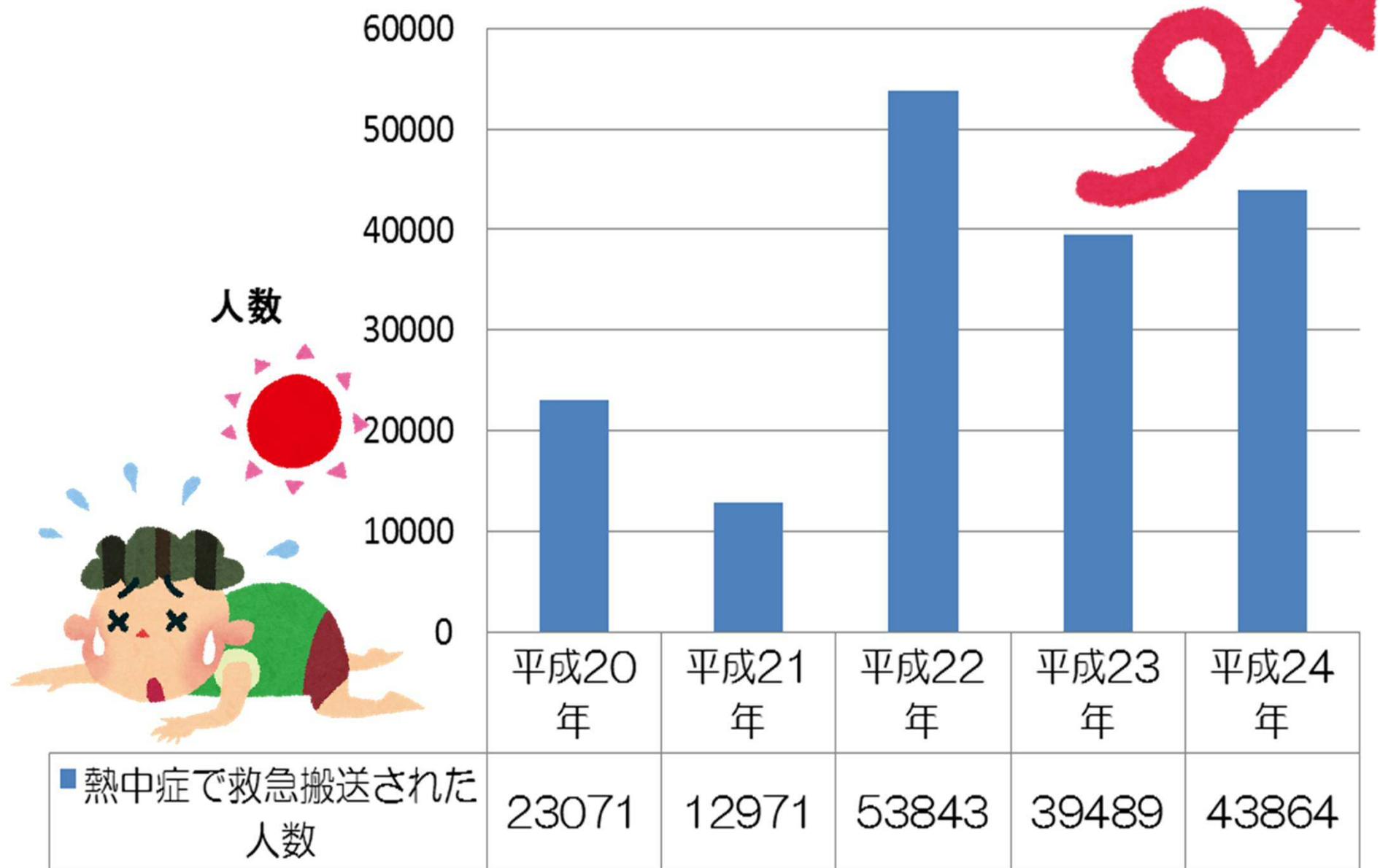
汗が出ない

熱がこもる
(体温上昇)

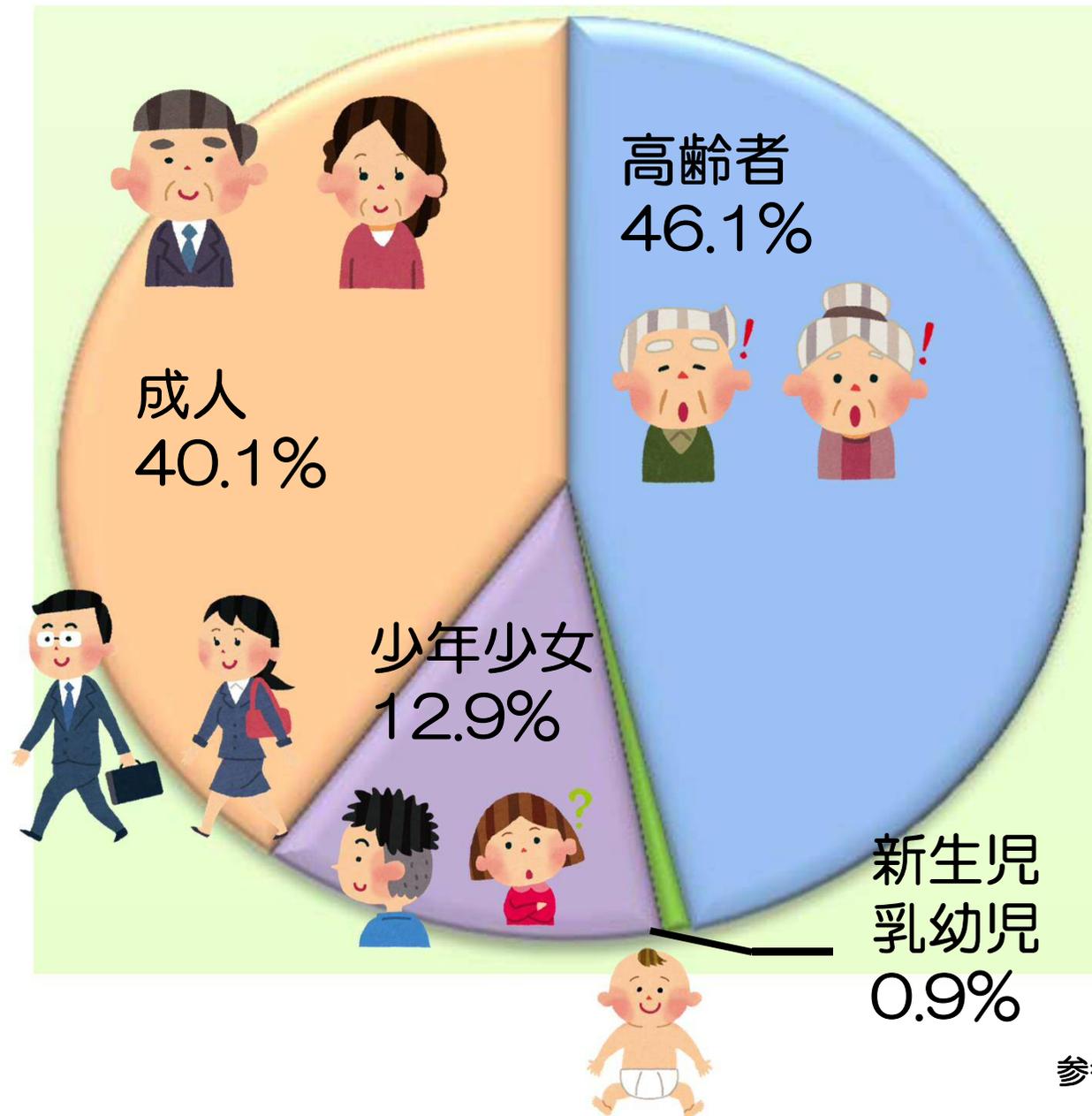
熱中症



熱中症で救急搬送された人数



平成26年度 熱中症救急搬 送内訳



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？

暑さやのどの渇き
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！

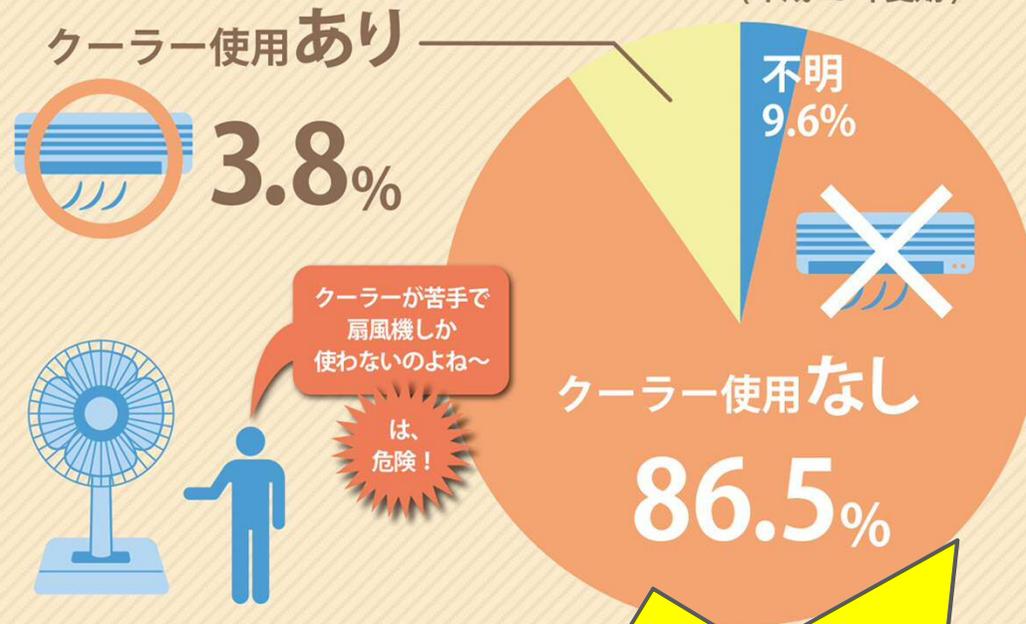


参考:NHKの調べ・朝日新聞DIGITAL

熱中症死亡者(屋内)



クーラーの使用状況 (平成25年夏期)



クーラー使用あり

3.8%

不明
9.6%



クーラー使用なし

86.5%



クーラーが苦手
扇風機しか
使わないのよね~

は、
危険！



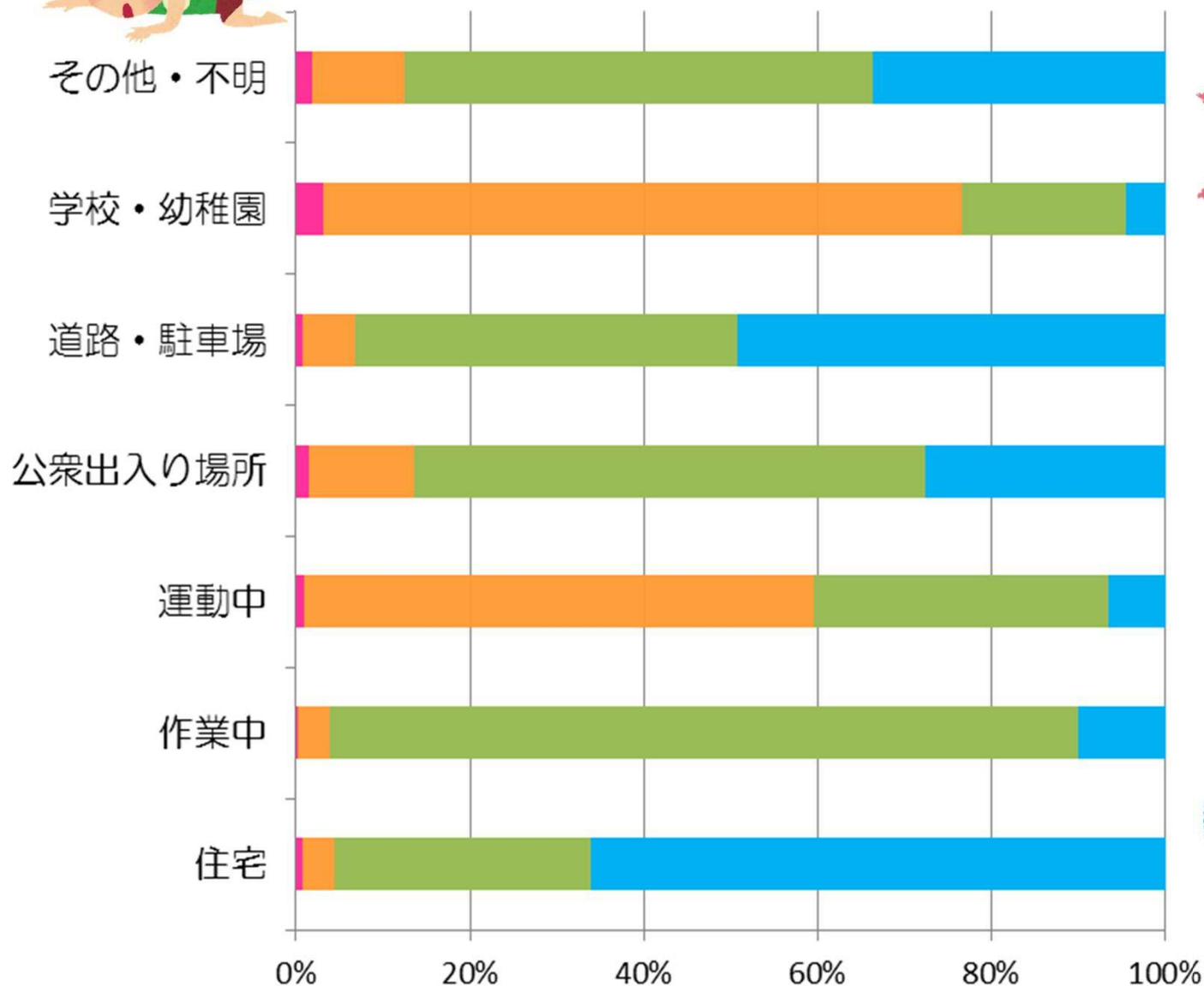
※...よくなられた方の...まかつた...
出典...
23区)より

**扇風機だけは
危険！！**



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

暑さ指数(WBGT)をチェックしよう！！

暑さ指数とは、気温、湿度、輻射熱から割り出したもので、熱中症へのリスクを教えてください。



WBGTは28度を超えると 危険！！

暑さ指数(WBGT)の目安

日本生気象学会による。室内の気温、湿度に合わせて使う

温度(°C)	33	27	28	28	29	30	31	32	32	33
	32	26	27	28	28	29	30	31	31	32
	31	25	26	27	27	28	29	30	30	31
	30	24	25	26	27	27	28	29	29	30
	29	24	24	25	26	26	27	28	29	29
	28	23	23	24	25	25	26	27	28	28
		40	45	50	55	60	65	70	75	80
		湿度(%)								

■ WBGT値

危険 31以上

部屋の温度を下げる
か涼しい場所に移動

厳重警戒 28~31未満

室内の気温の上昇
に十分注意する

警戒 25~28未満

よく動く際は定期的
に休憩を

注意 25未満

持病のある人は注意

WGTPは環境省のホームページで
チェックすることが出来ます！！

詳しくは

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

で調べることができます。



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



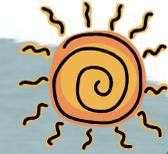
高い体温 赤い 熱い 乾いた皮膚

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。



- ④ 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。
- ④ 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・夏バテ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



夏バテチェック！

★ 質問 ★	YES	NO
<input type="checkbox"/> 夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 食事はあっさりしたものやのごしの良いものばかり食べている	3点	0点
<input type="checkbox"/> 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
<input type="checkbox"/> のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日1リットルくらい飲んでしまう	3点	0点
<input type="checkbox"/> 食欲がない時の食事は、スイカやアイスcreamなどで済ませる事がある	3点	0点
<input type="checkbox"/> 夏バテ防止に焼肉、鰻のかば焼き、豚カツなどを良く食べる	2点	0点
<input type="checkbox"/> 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 汗をかかないように、水分は出来るだけ控えている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	1点	0点
<input type="checkbox"/> 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 夜遅くまでテレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
<input type="checkbox"/> 昼食を抜いて、少し涼くなる夜にまとめて食べる時が多い	3点	0点
<input type="checkbox"/> 夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンに立ち寄る事が多い	2点	0点

結果発表



22点～31点:完全に夏バテの危険

8点～21点:夏バテの予備軍

0点～7点:祝!夏バテ知らずの元気人

夏バテに陥りやすい食事パターン



冷たい食べ物の摂り過ぎ

炭水化物ばかりの食事

インスタント食品に偏った食事

食べないダイエット



夏の不調

- ① だるさ・疲労感
- ② 食欲不振
- ③ 胃腸の弱り
- ④ 睡眠不足
- ⑤ 冷え
- ⑥ 肌の不調



**“予防”
が重要**



水分補給法

水分は少しずつ何回も飲む！



特に…

- ①入浴の前後
- ②就寝の前後
- ③外出の前後

意識して水分を摂るようにしましょう！

この時期にオススメの飲み物は麦茶です。

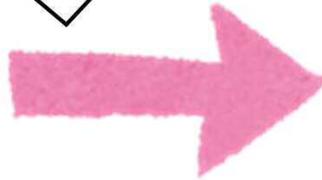


夏バテ対策に

糖質の代謝



ビタミンB1



エネルギー



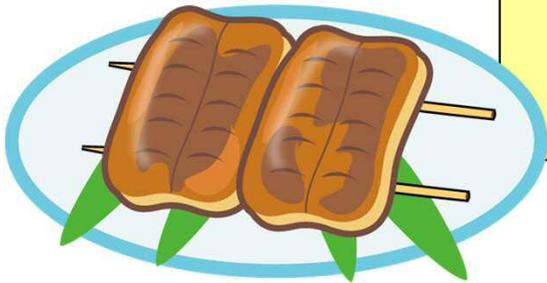
ビタミンB1が不足すると…

疲労感・だるさ・イライラ・集中力低下

糖質を消費できずに、脂肪として蓄えられる

ビタミンB1どれくらい摂るの？

蒲焼き100gあ
たり0.75mg



多く含む食品
豚肉
うなぎ、かつお、鮭
大豆、空豆
グリーンピース、枝豆
玄米、胚芽米
のり

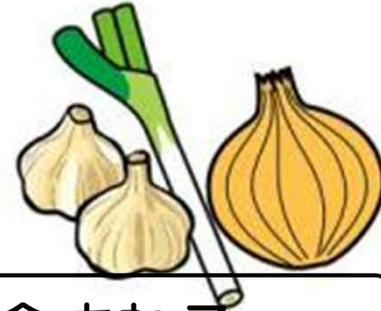


ヒレ肉100gあ
たり0.98mg

男性:1.2~1.6mg 女性:0.9~1.2mg

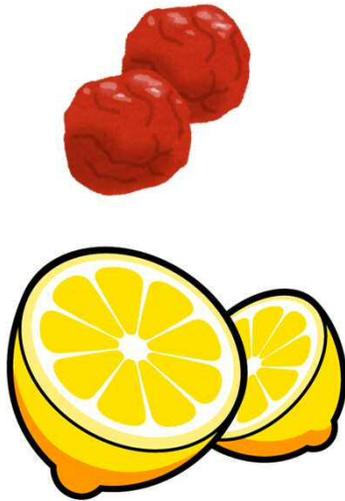
ビタミンB1と一緒に！

んにく・ニラ・葱



ビタミンB1の吸収を助けるアリシンが含まれる

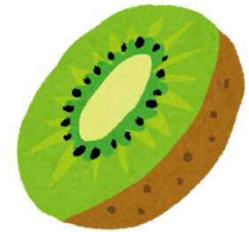
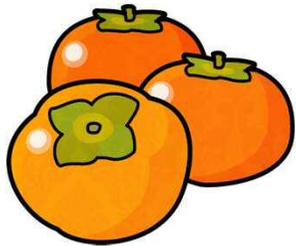
お酢・柑橘類・梅干しなど



エネルギーを作り出す時に必要な、クエン酸が含まれる！

ビタミンC

『暑さ』や『疲労』などの肉体的なストレスから身体を守る役割がある。

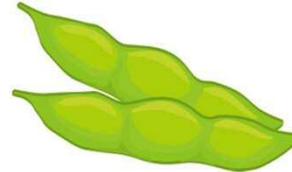
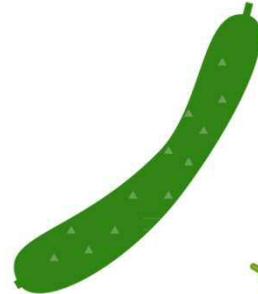
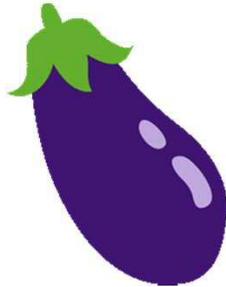
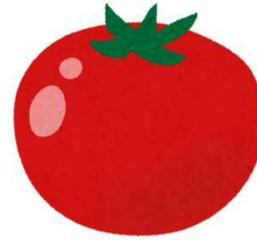


一度に沢山×分けて食べる○
食後に摂ると吸収量UP↑、水や熱に弱い

推奨量は1日100mg



☆夏野菜を食べよう☆

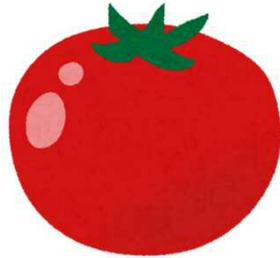


夏野菜には夏に消耗しがちなビタミン・ミネラル・水分を
沢山含んだものが多い!!!

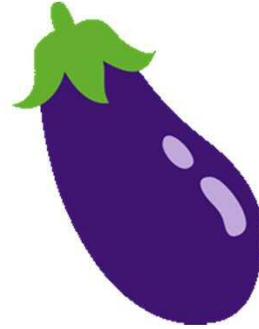
★クイズ★

ビタミンCが一番多い夏野菜は？

トマト



ナス



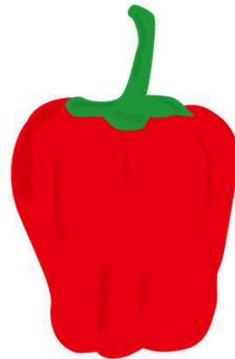
ゴーヤ



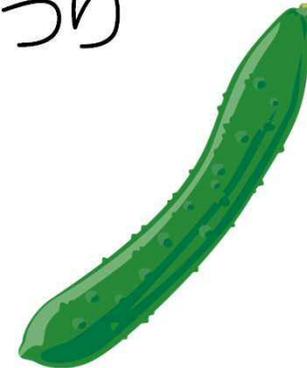
オクラ



赤ピーマン



きゅうり

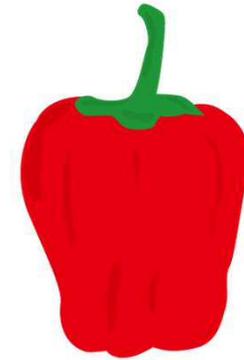


それぞれ100gあたり

★答え★



赤ピーマン 170mg



ゴーヤ 76mg



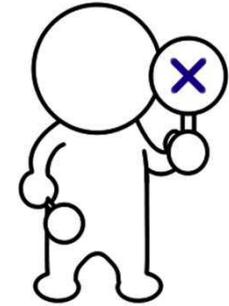
トマト 15mg



冷たい物ばかり食べていませんか？



冷たい物の摂り過ぎは消化器官に負担がかかり消化力が低下する↓



1食に1品は**温かい料理**をとり入れる。

消化の良い食事と発酵食品で胃腸をいたわる



★整腸作用



★タンパク源としても優秀な食品



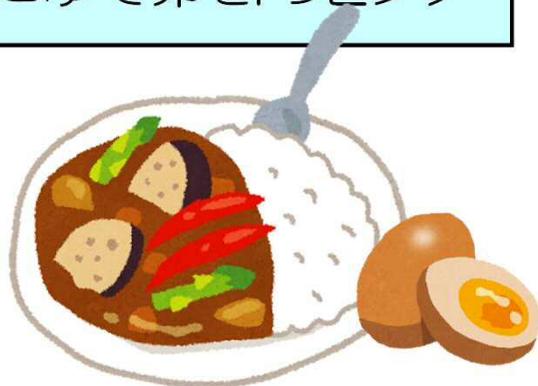
食欲がない時には・・・

見た目や食べやすさを工夫してみよう！



皿数を少なくするメニュー例

夏野菜たっぷりカレー
にゆで卵をトッピング



麺類にハム・ツナ缶、
野菜類をトッピング

果物+冷えた牛乳で
ミックスジュースに！



味付けや食材を工夫して食欲アップ。

辛味

カレー、唐辛子、キムチなど

★胃液の分泌↑血流↑

酸味

お酢、梅干し、レモン汁など

★疲労回復効果 防腐作用もあり

香味野菜

にんにく、しょうが、シソなど

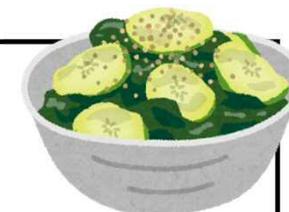
★新陳代謝↑食欲↑疲労回復効果



酸味のあるものから食べる！

例)

- ①梅干しを一口食べる
- ②酢の物やサラダから食べ始める
- ③揚げ物や焼き魚などにレモンや柚子をしぼり食べる。



酸っぱい物から食べると
唾液がさかんに分泌されて、
食欲が増進します。



昔からある食べ合わせを参考にする！

例)

- ①天ぷらに大根おろし
- ②豚カツにキャベツ
- ③カレーにらっきょう
- ④焼肉ににんにく
- ⑤刺身にワサビ



★大根には消化酵素が含まれます。すりおろすと効果が何倍にもなります。

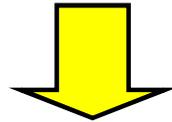
★生のキャベツには胃の粘膜を保護する働きがある。

★らっきょうやにんにくは肉類に豊富に含まれている、ビタミンB1の吸収を助ける。

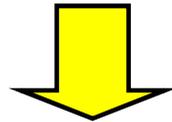
★ワサビは消臭効果や殺菌効果がある！

ジュースやアイスはほどほどに！

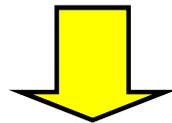
糖분을摂り過ぎる



代謝が追い付かない



疲労感が増す・動きたくない



脂肪になる

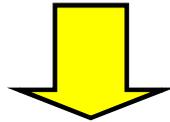
砂糖は脳内物質のドーパミンやセロトニンを分泌させるので、幸福感を味わえます。それを求めてどんどん甘いものが欲しくなる！



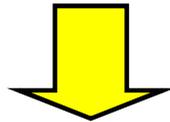
『甘い物は1日1個』

★朝食を食べよう★

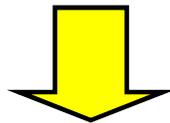
朝食を摂らない



空腹の時間が長い



エネルギー切れになる



パワーが出ない

寝ている間にも、エネルギーは消費されています。特に脳の主なエネルギー源はブドウ糖だけです。朝食で意識して摂る事が大切です♪



★『バナナ1本でも良いから食べる』

★朝は空腹で目覚めるようにする



まとめ



ビタミンB1を含むおかずを食べよう！



新鮮な野菜や果物を摂り、水分・ビタミン・ミネラルを補給しましょう♪



香味野菜・香辛料も上手に活用しよう



塩分・糖分は控えめに！



夏バテかな？と思ったら無理は禁物。休養も大切です♪