



熱中症を予防しよう!!

夏場によく耳にする熱中症。熱中症とは高温多湿の環境の中で、発汗により体内の水分量と塩分量のバランスが崩れたり、体温調節機能が上手く働かなくなることで生じる様々な不調や障害を総称したものです。

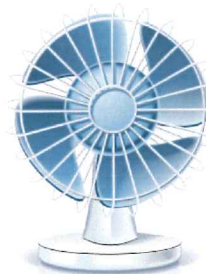
《生活上のポイント》

①「気温や温度を」知ろう

気温・湿度計、熱中症計などを活用しましょう。特に暑さを感じにくくなる高齢者は注意が必要です。

②「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風は危険が高まります。涼しく風通しのよい環境で過ごしましょう。



③「水分を」計画的にとろう

普段から水分をこまめに摂る習慣がない方は、水分補給が遅れがちです。定期的に水分を補給しましょう。

《暑さに負けない体を作るための重要な栄養素》



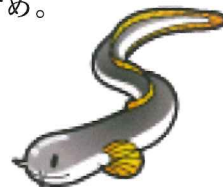
(1)糖質をエネルギーにかえる「ビタミンB1」

ビタミンB1が不足すると糖質を分解できず乳酸などの疲労物質がたまってしまい疲れやすくなります。豚肉(もも肉、ヒレ肉、ロース、ひき肉など)、うなぎ、大豆製品、海苔、モロヘイヤ、玄米などがおすすめ。

(2)脱水症状の防止「カリウム」

汗をかくと塩分(ナトリウム)とカリウムが排出されます。カリウムが失われると細胞内の脱水が起こり、熱中症が重症化しやすく回復に時間がかかるといわれています。

豆類(小豆・そら豆・いんげん豆)、種実類(落花生・松の実)、バナナ、海藻類(わかめ・こんぶ・海苔)、芋類などがおすすめ。



監修 管理栄養士副主任
加納 まどか

帯広徳洲会病院

〒080-0302 河東郡音更町木野西通14丁目2-1
TEL(0155)32-3030 FAX(0155)32-3522

急患は24時間体制