



「熱中症」のはなし～栄養～

初夏や梅雨明けなど、体が熱さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に熱中症の危険があります。

熱中症とは？

簡単に言うと、体温を調節する機能が暑さで壊れてしまい、具合が悪くなる病気。

症状別に**熱疲労**、**熱失神**、**熱痙攣**、**熱射病**があり、最悪の場合、死に至るほどの恐ろしいものです。特に**乳幼児**や**高齢者**は体温調整機能が低く、**喉の渇きを感じにくいので注意**が必要。



水分補給(コップ1杯(200ml)程度)のタイミングについて

昼間:1時間おきに。

起床時・就寝時:水分補給

運動中:15～30分おきに水分補給

1時間以上のスポーツ:10～15分おきに水分補給



喉が渇いてからでは遅い！！

人間は喉の渇きを感じる感覚が、他の感覚に比べて鈍く出来ています。

喉が渇いたと感じた時には既に軽い脱水状態にあると言えます。

予防に水！大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを。

汗の成分には、ナトリウム・カリウムなどの電解質が含まれています。

失われたミネラルを含むスポーツドリンクがありますが、市販のものは糖分が多く、そのため急激な血糖上昇や食欲不振を招きます。結果夏バテにもつながりますので、飲みすぎは、要注意です。

普段はお水や麦茶で充分です。大量の汗や下痢をした時にスポーツドリンクを活用しましょう。

冷たい飲料を一度に飲みすぎると、胃腸が冷えたり胃液が薄まり消化機能が低下します。その結果、食欲不振、体調不良を招くことがあります。**1度に飲む量はコップ1～2杯程度にしましょう。**また、食事中に水をガブガブ飲むのも禁物。胃で水分がもたつきやすく、消化にも負担がかかります。



熱中症予防に重要となる栄養素

マグネシウム(血圧・体温調整に働く。汗とともに出ていくため補給により夏バテ防止効果)

多く含む食品:絹ごしより木綿豆腐！あさり、納豆、しらす干し、油揚げなど

カリウム(不足すると細胞内が脱水状態になりやすい。)

多く含む食品:かぼちゃ、じゃが芋、トマト、バナナ、わかめ、昆布など芋類や野菜、果物

ビタミンB群(夏場は糖質過剰になりがち。糖代謝に必要なビタミンB1。不足すると疲れやすくなる。)

B1を多く含む食品:豚肉、うなぎ、玄米など



熱中症予防として、熱中症に強い体を作りましょう。

バランスよく栄養を摂取することが大切です！