

# 『暑い夏！熱中症予防に取り組みましょう!!』

小椋 麻美  
(健康管理課 保健師)

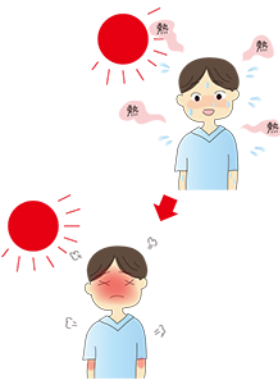


暑い日が続きますが、屋外での作業や運動をする際に、汗をたくさんかいて脱水を引き起こしやすく、熱中症にかかるリスクが高くなる時期です。対策をしっかりとってお過ごしください。

## 熱中症はなぜ起るの？

体温が上昇して体温を調節する体の機能のバランスが崩れ、体の中に熱が溜まってしまふことで起こります。

通常なら、体温が上昇すると、体は適度な体温を維持す



るために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を外へ出そうとします。この働きがうまくいかなくなると熱中症を引き起こします。

## 体温調節がうまくいかなくなる要因

- ◇ 高齢者
- ◇ 乳幼児
- ◇ 温度や湿度が高い環境
- ◇ 屋外での長時間の活動
- ◇ 食欲が低下し栄養状態が悪い
- ◇ 大量に汗をかいて脱水状態になる
- ◇ などが挙げられます。

## 食生活で注意すること

1日3食、規則正しく食事を摂ることが、暑さに負けない

い体作りの基本です。

## 【おすすめの食品】

<p>良質なタンパク質</p> <p>卵 魚類 肉類</p>	<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉 大豆製品</p>
<p>クエン酸</p> <p>レモン 酢 梅干し</p>	<p>ビタミンC</p> <p>色の鮮やかな野菜、果物</p> <p>ブロッコリー 赤黄ピーマン カリフラワー キウイ など</p>

普段のお料理に取り入れてみましょう。

## 水分の摂り方に注意を！

普段は麦茶やそば茶など、カフェインを含まないお茶や、水などでこまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

汗を大量にかいて脱水状態になると、体内の水分とともに塩分も奪われてしまいます。このような場合には、大量に水分を摂るよりも、経口補水液を補給することをおすすめします。

経口補水液は、大量の汗をかいたときなど脱水症状があ



る場合に飲むと効果的です。また、飲むときは、少しずつ