さきがけ！熱中症予防&レシピ紹介

例年、猛暑日が続いている夏に気をつけたいこと、それは「熱中症」です。熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、身体の体温調節機能がうまく働かなくなることで、毎年救急搬送や死亡する事例もあります。

特に、高齢者は、加齢の影響で身体の機能が衰えることにより、熱中症になりやすいといわれています。また新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、マスクを着用することによっても、熱中症にかかりやすくなってしまうため、注意して生活をしましょう！

熱中症になりやすい原因とは?

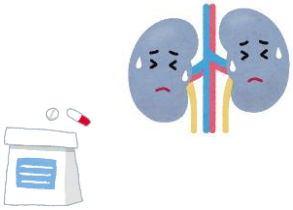
1日の様々な場面で水分は失われてしまいます。
高齢者は特に、様々な原因から水分が不足しやすく、熱中症になりやすいといわれています。

1. 水分の摂取が少ないこと

- ✓ 加齢の影響で喉の渇きに気づきにくい
- ✓ 食欲がなく食事の量が減ってしまう
- ✓ トイレが心配で水分を控えがちになってしまう

2. 水分の排出（尿量）が多くなってしまうこと

- ✓ 腎臓の機能が低下して、尿の濃縮が出来なくなってしまう
- ✓ 利尿剤の服用によって尿の量が増えてしまう



3. 体内に水分を蓄えられないこと

- ✓ 加齢の影響で水分を蓄えるために必要な筋肉の量が減ってしまう

4. 体温の調節機能が衰えてしまうこと

- ✓ 汗腺が衰えて汗をかきにくくなってしまう
- ✓ 皮膚の温度センサーが鈍くなり暑さを感じにくくなってしまう

日中の気温が28℃を超える日には、クーラーなどの**冷房をつける**ようにしましょう。
冷房がない場合には、**風通しの良い服装**で体温の調節をしたり、
なるべく風通しの良い屋内で過ごすようにしましょう。
また、屋外で作業を行う場合には、無理はせず、こまめに休憩をとり、
水分とナトリウムを補給するようにしましょう。

水分補給のポイント!

① 1～2時間に1回など時間を決めて、**喉が渇く前にコップ1杯**を目安に飲むようにしましょう。喉が渇いたと感じたときには、すでに脱水してしまっている状態なため、危険です！

② 運動や炎天下での作業で大量に汗をかいたりした場合には、水分と合わせてナトリウムが失われます。**水分だけでなく電解質（ナトリウム・カリウム）**も一緒にとりましょう。また、糖分も一緒にとることで身体の中に水分を吸収しやすくなります。

③ 1回に身体が吸収できる水の量は200ｍｌ程度といわれています。1回にまとめて飲むのではなく、**コップ1杯分の水をこまめにとる**ことが大事です。

注意！

水分補給として、お酒を飲むことは危険なのでやめましょう！

アルコールには利尿作用があります。また、肝臓でアルコールを分解する際に身体の水分が失われてしまうため、脱水状態になってしまう危険性があります！

熱中症を予防する食事のポイント

食べ物にも水分が含まれているため、食事をしっかりとることで、水分も同時にとることが出来ます！

- ごはんや麺類などの**主食**、みそ汁などの**汁物**、**野菜**、**海藻**を使った料理にも水分が多く含まれているので、**1日３食きちんと食事をとりましょう**。例えばご飯は60%、みそ汁は90%が水分です。また、夏野菜は水分が多く、カリウムも多く含まれているためおすすめです。
- **果物**、**アイスクリーム**、**ゼリー**、**プリン**といった間食からも水分を補給することが出来ます。

熱中症になってしまったら･･･

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも起こる可能性があります。

✓ **大量の発汗**

✓ **めまい、立ちくらみ、失神**

✓ **筋肉痛、こむら返り**

などの症状が出た場合には、すぐに涼しい所に移動し、安静にして、身体の太い血管が通っている脇の下や首、太ももの付け根などを冷やし、**経口補水液**を飲んで水分と電解質（ナトリウム・カリウム）を補給しましょう。

症状によっては死に至る可能性もあるため、素早い対応をするようにしましょう！

※ **経口補水液**は手作りすることも出来ます。作り方は次のページを参考にしてください！

一般社団法人
いわき市薬剤師会 監修
Iwaki Pharmaceutical Association

手作り経口補水液の作り方

「熱中症」は誰でも起きます。ふらふら、こむら返り、たくさんの汗が出たらすぐに涼しい所で水分をとりましょう。
　よく起きる時間は、気温が上がる午前11時あたりと、疲れが出やすい午後3時ごろです。炎天下よりも晴天時に起きやすいので注意してください。
　また、手作りのものは日持ちがしないため、早めに飲み切るようにしましょう！

≪材料≫

- ペットボトルの水・・・500ｍｌ
- 砂糖・・・20ｇ(大さじ2と1/4)
- 食塩・・・1.5g（小さじ1/3）
- レモン果汁・・・25ml(大さじ2)

≪作り方≫

①500ml水のペットボトルから30ml抜く。
②20ｇお砂糖を測って入れる。
③1.5ｇのお塩を入れる。
④レモン果汁や好きな香りを入れる。
⑤よく振って出来上がり！

栄養価計算	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	ビタミンB1（ｍｇ）	カリウム（ｍｇ）	食塩相当量（ｇ）
手作り経口補水液500ｍｌ	83	0.1	0.1	22.0	0.01	27	1.5
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	0.43	835	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	0.37	665	2.2

飲み物からの糖分・塩分のとりすぎに要注意！

　熱中症対策にといって、スポーツドリンクや塩入りの清涼飲料水、経口補水液などを日常的に飲んでいませんか？
　実は、経口補水液を1本飲むと、みそ汁1杯と同じくらいの塩分を取ることになります。また、清涼飲料水に含まれる糖分は急激に血糖値を上げやすいため、注意が必要です！
　日常的な水分補給は水やお茶で行うようにし、スポーツドリンクや経口補水液は、気温が高く、外での作業や運動など大量に汗をかいたとき、熱中症になってしまったときに飲むようにしましょう。

きゅうりとオクラの梅和え

夏野菜を梅の風味でさっぱりいただきましょう！ほかの野菜やツナ缶などを入れてもおいしいです！

≪材料≫（1人前）

- きゅうり・・・・・・・1/3本
- オクラ・・・・・・・・2本
- 梅干し・・・・・・・・1/4個
- 鰹節・・・・・・・・・0.2ｇ
- 醤油・・・・・・・小さじ1/2

≪作り方≫

① きゅうりは輪切りにしておく。

② オクラは茹でて、輪切りにする（すでに切られている冷凍のオクラを活用してもよい）

③ 梅干しは種を取り荒く刻み、ボウルに入れ、鰹節、しょうゆを加え混ぜ合わせておく。（チューブの練り梅を活用してもよい）

④ ③にきゅうり、オクラと混ぜ合わせて完成。

栄養価計算	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	ビタミンB1（mg）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
きゅうりとオクラの梅和え	21	1.2	0.1	4.3	0.03	144	0.7
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	0.43	835	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	0.37	665	2.2

栄養ひとくちメモ

梅干しに含まれるクエン酸には、ミネラルの吸収をサポートする効果があります。また、酸味には食欲を増進させる効果もあるので、夏バテで食欲がないときにもおすすめです！

レモンのさっぱり豚しゃぶ

レモンや香味野菜をたっぷり使った冷たい豚しゃぶは、暑い夏でも食べやすい一品です。そうめんやうどんの上にかけてもおいしいです！

≪材料≫（1人前）

- 豚肉・・・・・・・・60g
- サニーレタス・・・・3枚
- ミニトマト・・・・・1個
- 大根おろし・・・・30g
- 青じそ・・・・・・1枚
- 青ネギ・・・・・・1本
- レモン薄切り・・・・1/2個
- ポン酢しょうゆ・・大さじ2

≪作り方≫

① お湯を沸かしておき、豚肉を茹で、流水で冷ましておく。
② サニーレタスは一口サイズに切っておく。
③ 大根は皮をむいておろし金ですりおろし、軽く水気を絞ってポン酢しょうゆと混ぜてたれを作っておく。
④ ミニトマトはヘタを取り半分に切っておく。青じそは茎の部分をとり、千切りにする。青ネギは小口切りにする。レモンは薄く輪切りにしておく。
⑤ お皿に②のサニーレタスを敷き、①の豚肉を乗せ、④の具材を彩りよくのせる。
⑥ ③のたれをかけ、完成。

栄養価計算	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	ビタミンB1（mg）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
レモンのさっぱり豚しゃぶ	138	9.6	6.2	11.0	0.34	455	2.2
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	0.43	835	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	0.37	665	2.2

栄養ひとくちメモ

ビタミンB1は、糖分をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。豚肉や大豆製品などに多く含まれているため、そうめんなどを食べる際には一緒にとるようにしましょう！

夏野菜とひき肉のキーマカレー

夏野菜とひき肉を使ったカレーは加熱時時間が短いため、夏の暑い時期でも作りやすいです！スパイスの香りで食欲増進効果も！

≪材料≫（1人前）

- ごはん・・・・・お茶碗1杯分
- 豚ひき肉・・・・・40ｇ
- サラダ油・・・・小さじ1
- なす・・・・・・・1/2個
- トマト・・・・・・1/2個
- ピーマン・・・・・1/2個
- カレールー・・・・1かけ
- 水・・・・・・・・100ｍl

≪作り方≫

① ご飯を炊いておく。

② なす、トマトはヘタを取り、1センチ角の角切りに、ピーマンは種を取って1センチ角に切る。

③ 鍋にサラダ油を敷き、ひき肉の色が変わるまで炒める。

④ 鍋に②の具材を入れて、油が全体に回るように炒め、分量の水とカレールーを入れて煮立たせる。

⑤ ご飯を器に載せ、④をご飯の上からかけて、完成。

栄養価計算	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	ビタミンB1（mg）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
夏野菜とひき肉のドライカレー	**517**	**13.4**	**18.3**	**72.1**	**0.40**	**550**	**2.2**
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	0.43	835	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	0.37	665	2.2

栄養ひとくちメモ

夏野菜には特に、水分や汗をかくことで失われやすいカリウムが多く含まれています。夏が旬の野菜を積極的にとるようにしましょう！