

## 熱中症を予防しよう

最高気温が30℃以上になる日が続いています。熱中症にかかる方が増えている一方で、自分は大丈夫…とと思っていませんか？屋内で過ごしていても熱中症になる危険性があります。しっかりと対策をとって熱中症を予防しましょう。

### 熱中症とは…

気温が高いところなどで身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の体温調節機能(汗をかいたり、皮膚から熱を逃がす機能)が正常に働かなくなることで引き起こされる。



### 対策①水分をこまめに補給

のどが渴いたと感じたら体の水分は不足し始めています。のどが渴く前の水分摂取を心がけましょう。

- ◆30分に1回、コップ1杯(180~200ml)が目安。
- ◆汗をかいたら利尿作用のあるお茶やコーヒーよりも水やスポーツドリンクを。
- ◆外出先でも水分補給が行えるよう飲み物を携帯する。

### 対策②塩分を適度に摂る

汗をかくと汗と一緒に塩分も排出されます。体内の塩分量が減るとミネラルバランスが崩れた状態になり、その状態で水分のみ補給しても脱水症や熱中症を起こしやすくなります。

- ◆大量に汗をかいた場合は水分と一緒に少量の塩分補給を。
- ◆涼しい室内で過ごしていたり、汗を少量しかかいていない場合はかえって塩分摂取過多となるので注意。

**注意** 食事制限や水分制限を行っている方は医師の指示に従ってください。

## 病院食レシピ

### 塩しモンマリネチキン

#### 【材料 (1人分)】

- |         |      |
|---------|------|
| 鶏もも肉    | 80g  |
| A {     |      |
| おろしにんにく | 1g   |
| 塩・こしょう  | 適量   |
| レモン汁    | 小さじ1 |
| バター     | 5g   |
| ドライパセリ  | 少々   |



#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉を、混ぜ合わせたAに30分漬けておく。
- ② フライパンにバターを入れ鶏肉をこんがり焼く。
- ③ 焼きあがったらお皿に盛り付けてドライパセリをふる。

漬けて焼くだけの簡単レシピです。レモンのクエン酸が疲労回復を促進し、夏にお勧めの味付けです。豚肉でアレンジするとビタミンB1も摂取できます♪



## 栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。



栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人 光風会 光南病院  
〒329-0214

栃木県小山市乙女795  
Tel 0285-45-7711

## 対策③食事にも工夫を

熱中症対策に補給したい栄養素

#### ◆クエン酸

疲労の原因となる乳酸の発生を抑えたり、ビタミンB群やミネラルの吸収を促進し熱中症予防に適しています。

【おすすめ食品】レモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干し、食酢、黒酢



#### ◆カリウム

細胞内液に含まれており、水分を保持している。塩分同様汗と一緒に排出されるため、意識して摂取しましょう。

【おすすめ食品】じゃがいも、そら豆、バナナ、いんげん豆、小豆、ほうれん草



#### ◆ビタミンB1

不足すると糖質を分解することができずに疲労物質(乳酸やピルビン酸など)がたまって疲れやすくなります。食欲不振や倦怠感などの症状を招くこともあるので疲労回復にビタミンB1の摂取をおすすめします。

【おすすめ食品】



豚肉、うなぎ、モロヘイヤ、玄米、大豆製品