



# 栄養部ニュース 8月号

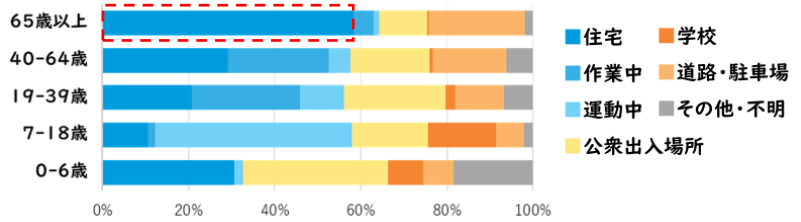
発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年8月1日 No.23-08

## 暑さ本番！熱中症を予防しましょう！

熱中症は、気温や湿度が高い中で体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことをいいます。

熱中症の予防策として、暑さを避けて外出を控える・服装や空調を調整すること等が知られていますが、**食事や水分の摂取が、熱中症予防には大変重要です。**

年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015)」

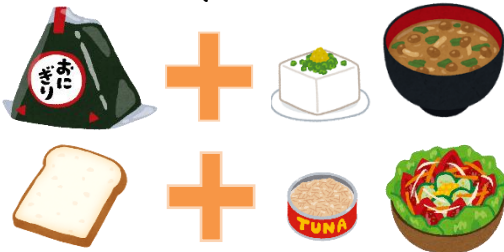
65歳以上の熱中症は**半数以上が自宅で発生**屋内であっても注意が必要です

### 熱中症予防のポイント①食事

**主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく**

食欲がなく、ごはんや麺類だけなど食事のバランスが偏ると、必要なエネルギーやたんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足し、免疫力が下がり疲れやすくなってしまいます。

- 素麺 + 主菜 (納豆や冷しゃぶ)  
副菜 (おくらやワカメ、きのこ等)
- お握り + 主菜 (冷奴やゆで卵)  
副菜 (具沢山やさい味噌汁)
- パン + 主菜 (スライスチーズやツナ)  
副菜 (サラダ・やさいスープ)



### 朝ごはんも熱中症予防に効果的！

起床時に食欲がなく、朝食を抜いてしまうと…1日の必要な栄養素が不足するだけでなく、食事からとる水分も不足するため熱中症の原因に。

### 熱中症予防のポイント②水分

**室内でも喉が渇く前に水分をとりましょう**

飲料として摂取すべき目安量⇒1日あたり1.2L

★1日コップ約6杯を目安にとりましょう

★特に起床時や入浴前後が大切

※運動などで大量に汗をかく際には発汗量に見合った水分・塩分の摂取が必要となります。

<水分補給時の注意点>

△アルコールは尿量を増やし水分の排泄を促すため、水分補給としては適しません。

△スポーツドリンクには食塩や糖質が含まれており、高血圧や糖尿病などの治療に影響を及ぼす可能性があります。水やお茶で水分補給するようにしましょう。

※疾患をお持ちの方は適切な水分と塩分補給について医師や管理栄養士にご相談下さい。



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」  
厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」  
James L. Gamble『水と電解質：細胞外液の化学的構成、その生理及び病理』

8月4日は **栄養の日**

日本栄養士会では8月4日を「栄養の日」、8月1～7日を「栄養週間」として皆様の栄養を楽しむ生活を応援しています

作成：杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修：栄養委員会