



熱中症

今年は新型コロナの影響でマスクの着用や、外出自粛などによる体力の低下などが影響し、例年よりも熱中症患者が増えるのではないかと懸念されています。

野外などの人との距離が十分とれる場所ではマスクを外したり、室内にいるときはエアコンなどを上手に活用したりして、熱中症に注意しましょう。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿などが原因で体が生み出す熱と体から出ていく熱のバランスが崩れたとき、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を引き起こす障害の総称です。

熱中症は重症度別に、以下の分類に大きく分けられます。

種類	主な症状	原因
重症度：Ⅰ度（その場で対処可能）		
熱けいれん	筋肉痛 けいれん 手足がつる	たくさん汗をかくことで、水分とともに塩分が流れ出し、血中の塩分が低下することにより起こる
熱失神	めまい、たちくらみ 顔が青白い	体の熱を逃がそうとして血管が広がり、血圧が低くなることにより起こる
重症度：Ⅱ度（受診が必要な可能性あり）		
熱疲労	身体のだるさ 吐き気、頭痛 頭がぼーっとする	たくさん汗をかくことで、水分補給が追いつかず、体内の水分が失われることにより起こる
重症度：Ⅲ度（入院が必要な可能性あり）		
熱射病	体温が高い、 ふらつき 意識障害	体温を調節する働きが追いつかなくなることにより起こる

【参考文献】

- 1) 一般財団法人日本気象協会：熱中症ゼロへ
- 2) 全日本病院協会：みんなの医療ガイド
- 3) 沢井製薬：サワイ健康推進課
- 4) 厚生労働省：熱中症予防情報サイト
- 5) 日本コカ・コーラ株式会社：経口補水液アクエリアス
- 6) 大塚製薬：健康と病気、経口補水液OS-1



熱中症になりやすい条件

下記のような条件下では、より熱中症になりやすくなるため、意識して避けることが大切です。

環境	<ul style="list-style-type: none"> ■ 気温や湿度が高い、急に暑くなった日 ■ 風が弱い、締め切った室内 ■ エアコンの無い部屋 ■ 日差しが強い、照り返しが強い
人	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高齢者、子供 ■ 下痢や風邪などで脱水状態の人 ■ 持病がある人 ■ 二日酔い、大量に飲酒した人
行動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 慣れない運動 ■ 長時間の屋外活動(労働) ■ 休憩や水分をとれない状況 ■ キッチンで火を使うとき

熱中症にならないために

水分・塩分をこまめにとる

汗の量に関わらず、失われた水分や塩分を補給することが重要です。喉が渇いていなくても定期的に水分をとりましょう。経口補水液などもおすすめです。

※高血圧や腎臓、心臓病などの病気がある方は、水分や塩分のとり過ぎすぎによる悪影響にご注意ください。

体を冷やす

体の熱を上手に逃がすことも大切です。冷却グッズを身に着ける、風通しの良い服を着る、エアコンを使う、野外の場合は定期的に木陰などで休憩をとるなど体を冷やすタイミングを作りましょう。

環境に気を付ける

屋外はもちろん、室内にいるときも気温や湿度に注意し、熱中症になりやすい条件が揃わないようにしましょう。

このほかにも、お酒を飲みすぎない、食事を抜かない、睡眠を十分にとるなど暑さに負けない体づくりも大切です。体調に気をつけて夏を楽しく過ごしましょう。

経口補水液とは

経口補水液とは、塩分や糖分をバランスよく配合した飲料水です。汗などで失った塩分と水分を同時に補給してくれる他、塩分や糖分をバランスよく配合することで水だけを飲んだときよりも体内に水分が保持されやすくなり、効率よく体を潤すことができます。

市販のスポーツドリンクなども似た役割を持ちますが、経口補水液に比べ糖分(カロリー)が多く含まれます。どちらも摂りすぎしまうと塩分や糖分が多くなりすぎてしまうため、注意が必要です。

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第2回

7月のテーマは

～熱中症を予防しよう～

梅と枝豆の さっぱり 混ぜご飯

冷凍物や保存食など
あるものを使って



材料: 2人前

- (さや)
- 枝豆(冷凍でもOK)・・・20鞘
 - 梅干し(カリカリ小梅)・・・8粒
 - ごはん・・・・・・・・・・400g
 - いりごま・・・・・・・・少々
 - 食塩・・・・・・・・小さじ1/3弱

こんな方におすすめ

- *食欲がない方
- *主食に偏りやすい方



作り方

※冷凍枝豆は解凍しておく。
米は炊いておく。

- ①梅干しの種を取り除き、実を包丁で刻む。
- ②枝豆を鞘から全て取り出す。
- ③ごはん、全部の材料を加えて混ぜる。

栄養価: 1人あたり

エネルギー: 427kcal 炭水化物: 81.6g
たんぱく質: 10.9g 食塩: 1.8g
脂質: 5.0g

【ワンポイント】

夏は冷たい麺類などの炭水化物に栄養が偏りがちです。
このレシピでは、炭水化物に加えて熱中症予防に必要な次の栄養を補えます。

- 梅干し・・・塩分補給やクエン酸→疲労回復効果
- 枝豆・・・ビタミンB1→糖質をエネルギーに変えて、疲労の蓄積を防止
たんぱく質→1人前(10鞘・可食部20g)は卵1個分の量を含む

食欲がない時は、ぜひ食事に取り入れてみましょう!



管理栄養士ひかりちゃん

おまけ

脱水症予防に飲みやすい経口補水液の作り方

全ての材料を混ぜるだけ!

- グレープフルーツジュース 100ml
- 水 900ml ○塩 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ3強

注意すること

- ・下痢や嘔吐がある場合は、市販の補水液を。
- ・グレープフルーツと相互作用のある薬(血圧を下げる薬)を飲んでいる方は、レモン等で代用。
- ・高血圧や糖尿病、腎臓病の方は医師に相談してから飲みましょう。

