

いざいざ！ヘルシーライフ

暑さ対策、 万全ですか？



海水浴に、花火に、かき氷。

暑い夏ならではの楽しみもたくさんありますが、

この季節に気をつけておきたいのが、

暑さによって引き起こされるさまざまな体の不調です。

ご存知のように、ここ数年は地球温暖化の影響で

日本の夏の気温は年々上昇傾向にあります。

真夏日が続いたり、熱帯気候の土地のような

集中豪雨が降ったりと十数年前までとは違ってきた

夏の様子を感じている方も多いのでは？

そこで今回は、猛暑の夏を乗り切るための

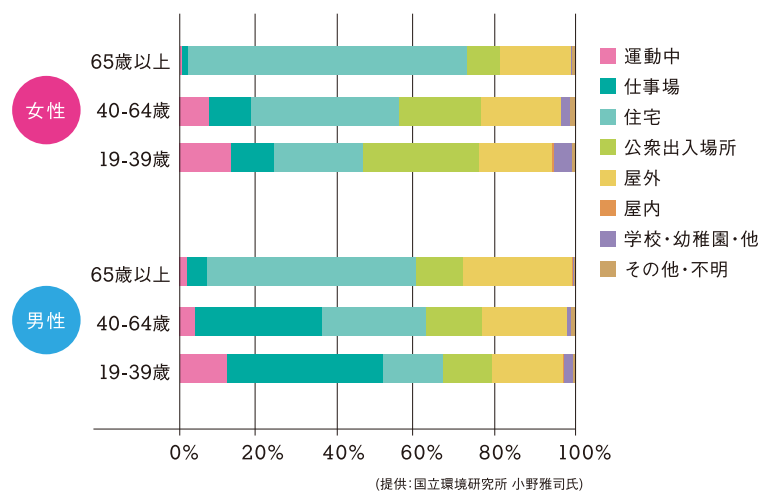
予防や対策を中心にご紹介します。



熱中症にならないために 気をつけておきたいこと

暑さによって引き起こされる不調のなかでも、最近、とりわけ話題になっているのが熱中症。なかでも、子どもや高齢者の発症が多いとされています。炎天下のなか、外で元気に遊ぶ子どもたちが熱中症になってしまふのは想像できますよね。一方で高齢者の場合は、意外なことに自宅などの室内で熱中症を引き起こすケースが増えているそうです。

■年齢階級別・発生場所別患者数割合(2010年)



でも、水やスポーツドリンクをこまめにとるうにしましょう。また、室内の温度をこまめに調整しておくのもよいでしょう。

日常生活のなかの 熱中症対策

喉がかわいていなくても水分補給

水よりも低ナトリウムが補給できるスポーツドリンクがオススメ。低ナトリウム補給という意味では、食塩水でも大丈夫。水1リットルに塩1グラムぐらゐの割合が適度です。

天気予報28℃以上の日は
室内温度に要注意！

エアコンなどを利用して部屋の温度を25℃以下に保てるようこまめに室内温度を確認しましょう。さらに、カーテンやすだれなどで窓辺の直射日光対策もオススメです。

そのお洋服、
通気性は大丈夫？

夏場は特に風を通しやすい服装を選びましょう。炎天下でのスエットスーツなどの着用は避けましょう。

いろいろな理由が考えられますが、そのひとつに、エアコンなどの空調を上手に活用できていないこともあると言われています。

昔の人は、節約が暮らしの中でもきちんと根づいているので、ついつい熱帯夜のような時でも「エアコンは使わずに」と過ごしてしまうことも多いよう。しかし、温暖化の影響で、昔と比べて日本の気温は確実に上がり、熱帯夜は増えています。兼好法師が徒然草で綴った「家のつくりようは、夏をむねとすべし」の通り、夏をどう涼しくするかは現代の住宅においても要となる部分のよう。エアコンの性能もどんどん高まり、省エネや体にやさしい機能も増えていまるので、ぜひ、積極的に利用したいものです。

また、年齢を経ることで皮膚の感受性が鈍くなっていることも問題のひとつ。そのため、皮膚で感じた温度を、脳に伝達するのが遅くなり、暑さを自覚しにくくなるのです。人間にはもともと暑さを感じると、体温を調節するために自ら発汗をしたり、皮膚の血流量を増やしたりする調整機能があります。高齢になるとこうした能力も低下してしまうために、汗をかきにくかったり、皮膚の血流量を増やすことができなかったりしてしまいます。そうすると、体の中に熱がこもっ

もしかして熱中症!? そう感じたらムリせず すぐ対策

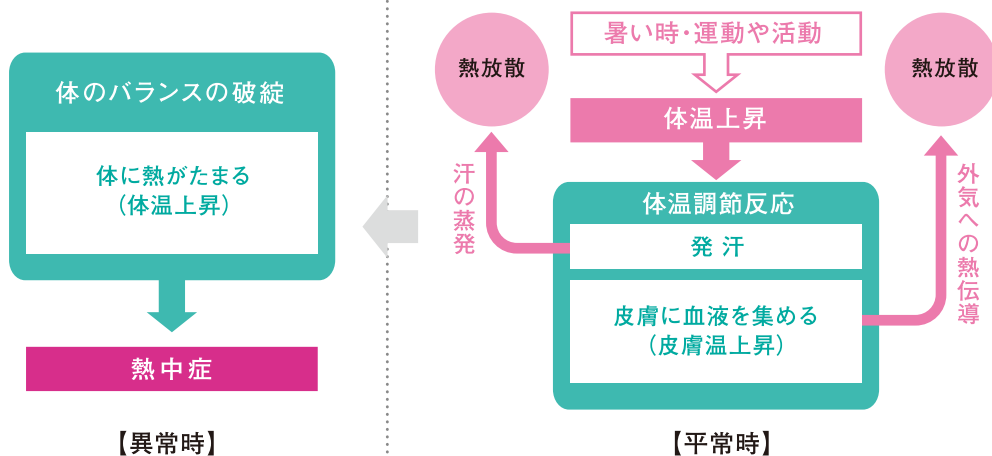
熱中症は、めまいや頭痛などの軽いものから、意識を失って倒れるようなものまでその症状はさまざまです。命にかかわるようなケースも増えているので、早期発見によって重症化は防ぎたいものです。めまいや失神のような軽度な症状であれば、体を冷やしたり、水分をしっかりと補給すれば、改善に向かうでしょう。体がダルくて熱っぽいなどのような症状のときは、風邪などと自己判断しがちですが、熱中症という場合もありますので、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

めまい、失神、筋肉痛
筋肉の硬直、大量の発汗
頭痛、気分の不快
吐き気、嘔吐
倦怠感、虚脱感 etc



■熱中症の起こり方

てしまうため、熱中症を引き起こしやすくなるのです。
なので「外に出ないから大丈夫」などと油断せずに、家で過ごすときも熱中症に対する備えが必要となります。特に注意したいのが、水分補給。日常生活のなかで、のどが乾いていなく



教えて
いただきました！

グランガーデン熊本の2階フロアにある、立地環境に恵まれたクリニックです。地域のかかりつけ医として、日常のちょっとしたお悩みやご相談に応じるほか、糖尿病や肥満などの生活習慣病の診断治療も専門的に行っています。

小山内科クリニック
小山 研一 院長



／ しっかり食べて夏も元気に！ ／

熱中症予防に食べたいメニュー

暑さで食欲が低下しがちなこの時期は、食べやすい麺だけですませたり、あっさりしたものだけになったりしがち。そうすると、不足するのがミネラルやビタミンです。なかでもビタミンB1が不足してしまうと、疲れやすくなるので、夏バテや熱中症などの症状を引き起こしやすくなります。予防するためにも、ビタミンB1を多く含む「豚肉」や「うなぎ」はたっぷりとりたいたいものです。

【夏におすすめの献立一例】

エネルギー597Kcal／たんぱく質27.7g
脂質14.7g／塩分4.2g



デザート：トマトクラッシュゼリー



副菜：ゴーヤチャンプル



副菜：胡瓜とみょうがの甘酢和え



主食：とうもろこしごはん



主菜：夏野菜の揚げ出し



汁：冬瓜スープ

夏の食事メモ・トピックス

水と一緒に塩分を
摂取しましょう！

汗をかくと体に必要な塩分が排出されますが、それと同時に同じく排出されてしまうのがカリウムです。このカリウムが不足することで引き起こしやすいのが脱水症状です。夏場の水分補給では、塩分もしっかり摂取しましょう。

夏のご飯には梅干しをお供に！

梅干しは、夏の塩分補給にぴったり。さらに、疲労回復に効果の高いクエン酸が含まれているので熱中症予防にも最適です。また、梅干しと同じく酢や香味野菜などの酸っぱい食材は、食欲を増進させる効果があります。



夏野菜や果物もしっかり食べよう！

バナナや新鮮なトマト、キュウリなどの水分の多い夏野菜には、体を冷やす効果があるだけでなく、夏場に不足しがちなカリウムも多く含まれています。スイカや桃、メロンなどの夏の果物は、果糖の他にミネラルも豊富。エネルギー源になるので、食欲がないときなどは積極的にフルーツを食べましょう。

