

熱中症の症状と原因を知ろう！！

熱中症を予防しよう！

熱中症による健康被害は毎年数多く報告されていますが、**マスク着用により熱中症のリスクが高まります。**マスク着用時は一層熱中症に気を付けなくてはなりません。それではまず熱中症の症状と原因について見ていきましょう。

熱中症の重症度分類

分類	症状
I度	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 「立ちくらみ」の状態 ●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことを指し、汗をかき塩分が失われることにより起こる ●手足のしびれ・気分の不快
II度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 軽い意識障害を認めることがある
III度	II度の症状に加え、 <ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけへの反応がおかしい、歩けないなど

少しでも意識がおかしい場合には、**II度以上と判断し病院への搬送が必要です。**必ず誰かが付き添って状態を見守ってください。

熱中症はどのようにして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、主に**3つ**が考えられます。

環境

- ・エアコンの無い部屋
- ・閉め切った屋内
- ・急に暑くなった日

からだ

- ・高齢者や肥満の方
- ・低栄養状態
- ・二日酔いや寝不足

行動

- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況

これらの要因により、**体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると体に熱がたまってしまいます。**このような状態が**熱中症**です。

熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



参考文献：厚生労働省「熱中症予防/環境省熱中症予防情報サイト、熱中症になったら/環境省熱中症予防情報サイト、熱中症の予防方法と対処方法」

熱中症にかかりにくい体づくりをしよう！

熱中症にならないためには**十分な栄養と休養**をとり、日頃から体調を整えることも大切です。暑さに負けないための食事のポイントをご紹介します。

①意識して摂りたい栄養素

カリウム

汗をかくと塩分とともに失われ、**脱水症状を引き起こしやすくなる**ため、日頃から意識して摂りましょう（腎機能が低下している方は医師の指示に従いましょう）。



夏野菜は水分とカリウムが豊富で、これからの時期におすすめ！

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるとともに老廃物を代謝して**疲労回復**に役立ちます。



豚肉、うなぎ、豆類など

ビタミンC

ストレスへの抵抗力を高めるので、暑さなどでストレスを強く感じるときには積極的に摂りましょう。



果物、野菜、いも類など

②朝ごはんはしっかり食べよう！

寝ている間にも汗をかくので、**朝は体が脱水状態**になっていることもあります。朝食を食べることで**水分や塩分の補給**にもなり、汗も出やすくなることで体温を下げる効果も期待できます。

参考文献：サワイ健康推進課「脱水症・熱中症・熱射病を予防するには/全国健康保険協会、7月 油断大敵！熱中症にご用心/大鵬薬品、夏バテ対策にこのビタミン！/グリオ、栄養成分百科

管理栄養士のお悩み解決部屋

気温が高い日でもマスク着用は必要なの？

マスクは飛沫防止には有効ですが、**高温多湿の環境下での着用により「熱中症」のリスクが高まります。**皮膚からの**熱が逃げにくくなり**、気付かないうちに**脱水**になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。熱中症を防ぐために屋外で人と**2メートル以上**離れているときにはマスクをはずしましょう。

人と距離を保てないときにはどうすればいいの？

マスク着用時は、のどが**渴いていなくても**こまめに水分補給をする事が大切です。1日あたり**1.2リットル**が目安と言われています。**1時間ごと**にコップ1杯、**入浴前後や起床後も**まず水分補給を心掛けましょう。大量に汗をかいた時には**塩分補給**も忘れずに行いましょう。気温や湿度が高い時には特に注意が必要です。

暑さを避けるポイント

- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・エアコンを活用する
- ※**使用中**もこまめに換気をしましょう
- ・部屋の温度を測る（**28℃**が目安）

参考文献：環境省、厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！/大塚製薬「熱中症からカラダを守ろう/DAIKIN「熱中症の困りごと解決法

正しい知識を
身につけよう！



熱中症対策をしよう！

経口補水液とスポーツドリンクの違いはご存じですか？どちらをどのタイミングで飲めばいいのか分からないというご質問をよくいただきます。今回はそれぞれの特徴と使い分けをご紹介します。

経口補水液とスポーツドリンク

経口補水液とは

水にナトリウムなどのミネラルとブドウ糖を一定の割合で配合した飲料のこと。体液とほぼ同じ浸透圧のため、**吸収率・吸収速度が非常に高く、「飲む点滴」とも呼ばれています。**スポーツドリンクに比べて糖分量が少なく塩分量が多含まれているのが特徴です。下痢や嘔吐による脱水症状が出たときの水分補給には、経口補水液が適しています。
※塩分やカリウム摂取の制限がある方は医師の指示に従いましょう。



経口補水液とスポーツドリンクの使い分け

★正常状態のとき
★疲れを感じる時

★大量に汗をかいたとき
★下痢や嘔吐時



スポーツドリンク
がおすすめ



経口補水液
がおすすめ

スポーツドリンクとは

運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを効率よく補給できる飲料のこと。**経口補水液よりも糖分量を多く、塩分量を少なく含んでいることが特徴です。**運動で溜まる乳酸の分解・回復に効果的なくエン酸や、糖分量を多量に含んでいるので、**水分と塩分量を補給できるだけでなく、疲労回復にも効果的です。**
※塩分やカリウム摂取の制限がある方は医師の指示に従いましょう。



経口補水液の作り方

【材料 (1L分)】

水 (湯ざまし) 1L
砂糖 40g
塩 3g
レモン汁 少々

【作り方】

1. 水に砂糖と塩を入れ、溶かす
2. レモン汁を加え、完成



参考文献：農林水産省,過去の相談事例/淡路市,経口補水液

おすすめレシピ～食欲アップ編～

夏のばらすし



【成分表(1人あたり)】

エネルギー 414 kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 9g
炭水化物 65.9 g
食塩相当量 1.2 g

【材料 (2人分)】

A	ご飯	320 g	:	きゅうり	50 g
	米酢	大さじ 1・1/3		みょうが	10 g
	砂糖	小さじ 2・2/3		青じそ	4 g
	塩	小さじ 1/3		卵	1 個
	あなご白焼き	60 g		油	小さじ 1/4
				炒りごま	小さじ 2

●香味野菜で食欲アップ●

みょうが、青じそなど、香味野菜の香りが、食欲をアップさせます。せん切りにしたしょうがを混ぜ込むのもおすすめです。

【作り方】

1. Aを混ぜ合わせ、炊き立てのご飯に混ぜてずし飯を作り、冷ましておく。あなごは5mm幅に切る。
2. きゅうりは薄い輪切りにして塩もみ(分量外)をし、水でサッと洗って水気を絞る。みょうが、青じそはせん切りにする。
3. 卵焼き器にサラダ油を薄くひいて溶きほぐした卵を流し入れ、薄焼き卵を焼く。焼き上がったらせん切りにし、錦糸卵を作る。
4. ずし飯にきゅうり、ごまを混ぜこむ。皿に盛り、3、あなご、みょうが、青じそをのせる。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

資料プロジェクト 新たに仲間入り！

資料プロジェクトは2020年10月に新たに発足されました。「日本調剤のブランディングを意識した資料作成と活用」を目的に、日々思考錯誤しながら活動をしています。患者さまとの栄養相談の中で作成した資料を活用していき、食事について正しい知識の普及や満足度向上に繋がればと思います。多くの方々にご覧いただけましたら幸いです。



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営 業 時 間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

