

いよいよ
夏本番！！

7月は熱中症・脱水症特集！

毎年、熱中症による健康被害は数多く報告されています。総務省消防庁によれば、熱中症患者のおよそ**半数は65歳以上の高齢者**とされています。高齢になると、体内の水分量減少に加え、暑さや水分不足に対する感覚機能・身体の調整機能が低下してしまうため脱水症状を引き起こしやすくなり、熱中症につながりやすくなります。そのため、日頃から意識して熱中症予防に取り組むことが大切です。

◆熱中症とは◆

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡するケースもあります。

症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・頭痛
こむら返り・吐き気・虚脱感・倦怠感

重症になると：返事がおかしい・意識消失・
けいれん・体が熱い

特に注意すべき方

- ・乳児・高齢者・肥満の方
- ・低栄養状態の方
- ・糖尿病や精神疾患など**持病**のある方
- ・睡眠不足や二日酔いなど**体調不良**の方
- ・下痢などで**脱水状態**の方

予防法

日傘・帽子を活用



水分・ミネラル補給



涼しい衣服を着る



日陰を利用する



熱中症予防に最適な食べ物

ミネラルの一種であり細胞内の水分を保つ働きのある**カリウム**※が含まれている食品を摂りましょう。



カリウムは水に溶ける性質を持つため**生野菜やスープにして食べる**のがおすすめです。

※腎臓に病気がある方は注意が必要です。

出典：厚生労働省,熱中症予防のために 総務省消防庁,熱中症情報 環境省,熱中症予防情報サイト 簡単！栄養and カロリー計算

脱水症にならないために・・・ 「かくれ脱水」に注意！

脱水症とは？

人の体液は約60%が水分とミネラルで構成されています。大量に汗をかいたり、発熱や下痢などで水分が失われたりすると、体内の水分やミネラルのバランスが崩れ、水分と一緒にミネラルも排出されてしまいます。この状態を脱水症といいます。

かくれ脱水って何？

かくれ脱水とは**脱水症の一步手前の状態**のことで、自覚症状のない初期の段階のことをいいます。はっきりとした症状がなく、気づきにくいため見落とされやすいと言われています。かくれ脱水から脱水症へ症状が進んでしまうと体温を調節する能力が低下し、熱中症にかかりやすくなります。

かくれ脱水を見分ける方法

- 皮膚がかさつき、乾燥している。
- 靴下のゴムの跡が10分以上残る。
- 手の甲をつまむと3秒以上跡が残る。
- 口の中が粘つく、唾液が少ない。
- 爪を押した後、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる。



少しでもおかしいと思ったら「かくれ脱水」を疑いましょう。「かくれ脱水」を予防するためには、**こまめな水分補給**を習慣にすることが大切です。

出典：味の素KK栄養ケア食品サイト,経口補水療法 教えて！「かくれ脱水」委員会,脱水症について かすかべ生協診療所

管理栄養士のお悩み解決部屋



こまめな水分補給とよく聞けど、
どのくらいの頻度で摂ればいいのか？

1回コップ1杯程度の水を1日6～8回に分けて飲む
ことで効率良く水分を補うことができます。



コーヒーが好きだから、コーヒーを
こまめに飲むようにしようかな。

カフェインには**利尿作用**があるため、尿の量を増やし、**体内の水分を排出**します。カフェインの含まれていない**水や麦茶**、汗をかいたときは**経口補水液**で水分を補給するようにしましょう。また、飲み物は冷やし過ぎないことも大切です。



○ カフェインなし



× カフェインあり



出典：水分補給の大切さ,健康のつくりかた,タニタ くらしと水,水大辞典,サントリー

日本の行事 ～お盆～

お盆とはご先祖様の霊を迎える日です。

先祖の霊があの世界から現世に戻ってきて、再びあの世界に帰っていくという、日本古来の信仰と仏教が結びついた行事です。お盆が宮廷や上層階級に留まらず、庶民に普及していったのは、日本人が持ち合わせていた「**祖先を供養する心**」と固く結びついていたからではないかと言われています。「お盆」は日本の良き文化として今日まで受け継がれています。



お盆の風習について

迎え火：8月13日

先祖の霊が迷わないように目印として火を焚く風習です。一般的には「おがら」を用いて火を起こします。「おがら」とは皮を剥いだ麻のことでホームセンター等で販売しています。焙烙(ほうろく)と呼ばれる素焼きの平皿におがらを乗せて燃やします。焙烙がない場合は耐熱の平皿でもOKです。玄関先や庭で行うところが多いようです。



送り火：8月16日

一緒に過ごした先祖の霊を送り出すために火を焚く風習です。一般的には迎え火と同じ場所で行います。「大文字焼き」「灯籠流し」といった伝統行事も風習のひとつです。

大文字焼き



灯籠流し



お供え物

ご先祖様の精霊を迎えるために盆棚(精霊棚)と呼ばれる棚に位牌を安置し、お供えします。お供え物として有名な精霊馬は、ご先祖様が「**きゅうりの馬に乗って早く来てくれるように**」「**なすの牛に乗ってゆっくり帰れるように**」と願いを込めたものと言われています。

また、お供え物のポイントとして、ご先祖様がすぐ食べられる状態でお供えをします。「お菓子は袋から取り出す」「果物は皮を剥く」「そうめんは茹でて、おつゆ・お箸も忘れずに添える」ようにしましょう。



出典：日本文化いろは辞典,お盆 暮らし歳時記,お盆 All About,初盆・お盆の過ごし方

盆踊り

夏の風物詩の一つでもあり、その由来は「お盆に帰ってきた先祖の霊を迎え送るための念仏踊り」として始まった宗教行事です。誰もが参加でき、祖先への思いを馳せ供養するための踊りであり、覆面やお面を付けて踊る地域もあります。

日本三大盆踊り

西馬音内(にしもない)の盆踊り【秋田県】



秋田県羽後町に古くから続き、野性的なお囃子に上方風の優美な踊りが特徴です。顔を隠して踊ることから、別名「亡者踊り」と言われています。

郡上(ぐじょう)踊り【岐阜県】



「身分の隔てなく無礼講で踊ることがよい」として江戸時代から奨励されています。地元の人から観光客まで一つの輪になって踊ります。

阿波踊り【徳島県】



「踊る阿保に見る阿保、同じ阿保なら踊らにや損損」というフレーズで全国的に有名です。お盆の時期には徳島県中が熱気に包まれます。

出典：日本三大盆踊り 日本全国「三大祭」ガイド

塩分が多いのはどちらでしょう？

Q1 ①そうめん (ゆで・200g)



②うどん (ゆで・200g)



Q2 ①なすのぬかみそ漬 (6切れ 30g)



②きゅうりのぬかみそ漬 (5切れ 30g)

【Q1】①：20.1g、254kcal、塩分0.49g、8kcal、②：2.0g、8kcal、塩分0.8g、210kcal、①：1.6g、8kcal、②：0.6g、8kcal

参考：女子栄養大学出版部,塩分のコツ早わかり

ちょこっと豆知識 ～塩分クイズの解説編～

①麺類と塩分の関係

うどんやそうめんを製造する際には塩を入れます。これは、グルテンを引き締め、強い粘弾性を引き出すためです。特にうどんにはこしを強くするために塩が多く入っています。

②野菜の浸透圧

塩には脱水作用があり、野菜から水を吸い出します。浸透圧の差によって野菜の細胞内の水分が細胞の外に引き出されて脱水されます。きゅうりはなすよりも水分が多いため、脱水により味が入りやすくなります。

参考：日本冷凍めん協会 塩百科