

# 健康だより



6月に入り、蒸し暑くなってきました。梅雨は、身体が高温多湿な環境に順応できず、熱中症になりやすい時期です。今月は熱中症についてお話をしたいと思います。

## 熱中症とは



体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症します。高温環境下に長時間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があり、死に至る可能性もある恐ろしい病態です。

## 熱中症予防：食事のポイント



熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。この時期から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。今回は、暑さに負けない体をつくる食事のポイントをご紹介します。

### ①カリウム、ビタミンC、ビタミンB1を意識する。

#### カリウム

細胞内の水分を保つ働きがあります。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。

注：腎臓病の方は摂取量に注意する必要がありますのでかかりつけ医にご相談ください。



#### ビタミンB1

糖質の代謝に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりするなどの症状を起こす原因になるといわれています。特に夏は食事では、麺類・アイス・ビールの摂取が増えたりするため、糖質の摂取量が増えやすくなる時期です。



#### ビタミンC

ビタミンCが不足すると疲れやすくなったり、体のだるさを感じたり、食欲低下の原因となるといわれています。食事が偏っている方やお酒をよく飲む方、たばこを吸う方はビタミンCが不足しやすいので注意しましょう。



シミの元になる黒色メラニンの生成をおさえる効果があります！紫外線が気になる夏は意識して摂りましょう。



### ②塩分は適度に摂る。

熱中症を予防するうえで塩分の摂取は大切ですが、普段からたくさん摂る必要はありません。毎日の食事を通してほどよく塩分を摂りましょう。大量の汗をかくときに意識をして塩分補給をしましょう。

### ③水分補給する際はカフェインやの含む物やアルコールは控える。

カフェインやアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため控えましょう。

カフェインを含まないお茶には、麦茶やルイボスティが挙げられます。



参考文献 環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2022/厚生労働省 働く人がすぐ使える熱中症ガイド 熱中症ガイド

/厚生労働省 熱中症の症状と分類 厚生労働省