

熱中症

～その時あなたは どうする 食事編～

熱中症とは？

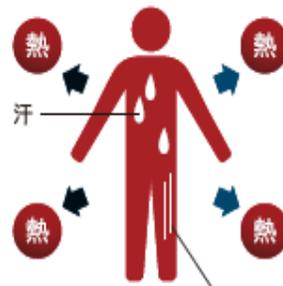
高温の環境での運動を行うと体温があがり、体温を下げるために発汗が起こります。発汗で体液が失われると、電解質の不足から様々な障害が起こります。熱中症とは簡単にまとめると・・・体内の水分がなくなる脱水症状が様々な症状を引き起こす事です。

[熱中症の発生メカニズム]

体温上昇→発汗→体液不足(脱水症)→発汗ストップ→熱中症

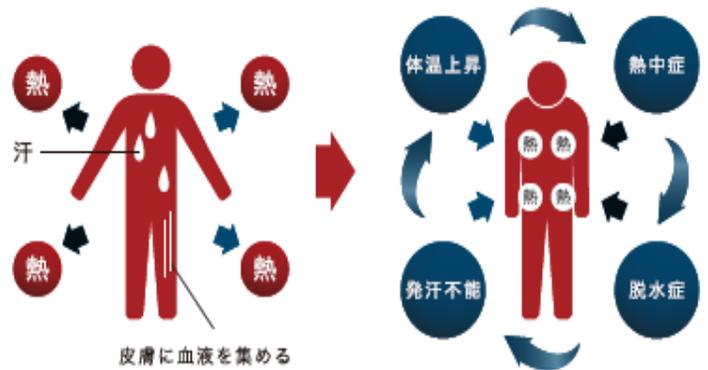
私たちが汗をかく理由

体温が一定に保たれている



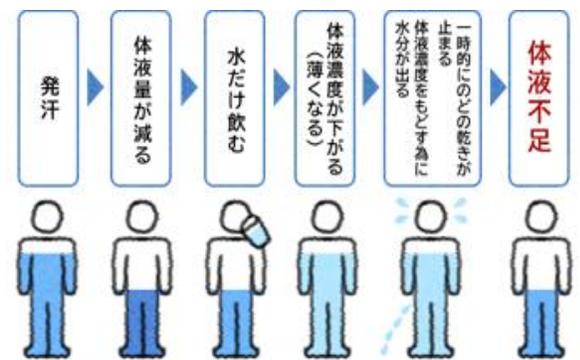
暑くても汗が出ないのは異常

体温がぐんぐん上がる



効果的な水分補給とは？

人の1日の水分は2.5L体外へと排出されます。汗をかいた肌をなめると、塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウム(塩分)が含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたときに、水だけを飲むと血液中のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウムを下げないために、水を飲む気持ちがなくなります。これらが連鎖し、運動能力が低下し、体温が上昇し熱中症の原因の一つともなります。



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です！

〈予防のための水分のとりかた〉

→1度にたくさん飲まず、こまめにとる

運動や野外の活動でなければ、水または麦茶でOK

〈運動中の水分のとりかた〉

- ①運動開始30分前までにまずはコップ1杯(250～300ml)の水分をとる
- ②運動中は、のどの乾きを感じる前に飲む(目安は15分おきに150～250ml)
- ③1時間を超える長時間のスポーツなどの際には、塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクも上手に活用する。スポーツドリンクには、糖分も多く含まれているので、日常的には飲まないよう注意が必要・・・
- ④運動後は、失った水分を補給するために忘れずに

〈熱中症かも？というときの水分のとり方〉

- ①まずは、涼しいところに行く
- ②少しぬるいくらいのもの
- ③自分でゆっくりと飲んでもらう
- ④スポーツ飲料や経口補水液の利用も考える



「のどが乾いた！！」と感じるときには、すでに体内の水分は不足しています

近くに経口補水液がない！そんなときは・・・

《緊急、手作り経口補水液》

材料は3つ

水1ℓ+塩小さじ1/2(3g)+砂糖大さじ4と
1/2(40g)+レモン果汁

水道水の場合、湯冷ましなどの清潔な水が理想です。

正確に計り、しっかりと混ぜ合わせてください。また作り置きは不可です。

健康な人が飲めば「薄い」、熱中症の人が飲めば、「美味」とのこと。



経口補水液とは？

体内とほぼ同じ液体であり「飲む点滴」とよばれるほどの飲料水です。スポーツドリンクとは違って、甘みが少なく塩分が高めで体内の給水に優れています。医師の指示のもと飲むことが基本ですが、ドラッグストアなどでも市販されています。熱中症や感染性胃腸炎など、脱水症状の際には効果的とされています。

もし熱中症になってしまった後の食事は？

熱中症になってしまった後の身体の回復には、めまい、立ちくらみなどの軽度の場合最低でも2～3日間程度、頭痛、吐き気など身体の全身倦怠感を感じる中度の場合2週間を必要とします。食べ物は無理に食べず、何か食べたいと思ったら、プリンやヨーグルトなど口当たりのよいものを少しずつ食べてください。



熱中症予防にもやっぱり

朝食の役割は、脳や身体のエネルギー補給”はもちろんですが、熱中症予防の面で水分補給の役割にもなっています。熱中症予防の観点からは、ごはんのみそ汁だけでもきちんと食べれば水分と塩分の補給が可能です！

忙しくて暑い朝にも火を使わないレシピをご紹介します。

〈山形県 だし〉 きゅうりやなすなどの夏野菜や香味野菜を刻んで味をつけた夏の常備菜です

- ・なす1個 ・きゅうり1本 ・オクラ5本・みょうが2個・大葉5枚 ・白ねぎ1/4本
- ・唐辛子 1～2本 ◎だし汁(顆粒だし小さじ2+水)100ml ◎酢 小さじ2 ◎塩 小さじ1～2
- ◎砂糖 小さじ1

1 オクラを塩で揉んで産毛を落とす。

2 野菜・薬味を小さく刻み（なすは水にさらさず最後に刻む）、唐辛子は小口切りにして、刻みながら全てボウルに投入！

3 ◎を合わせ②に回しかけて野菜を和えたら、保存容器に移し替える。

4 途中混ぜながら、冷蔵庫で半日～1日くらい寝かせて味を馴染ませたら、出来上がり♪

(ちなみに作りたても美味しいです)

