

## 乳幼児や高齢者は特にご注意ください！

- 乳幼児… 汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分発達していません。そのため、気温が皮膚温よりも高くなった時、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。
- 高齢者… 暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きも強く感じないため、水分不足になりがちで、気付かないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。

**熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます！  
日常生活の中で熱中症予防法を意識して、気を付けて過ごしましょう！**

### 栄養と食事のコラム vol. 5

#### “旬”の野菜で夏に負けないからだをつくろう

「旬」とは、一番多く収穫される時期で、栄養価もおいしさも一番の時期です。通年で出回っているものでも、栄養価を比べてみると旬と旬以外ではかなりの違いがあります。また、旬の野菜にはその季節に体が必要としている栄養成分が含まれています。

夏にはビタミンC、E、β-カロテンなどを多く含む野菜が多く、抗酸化作用や夏ばて予防が期待できます。

#### 疲れやすい

エネルギーの代謝に関与するビタミンB群が不足すると、疲労物質が蓄積されやすくなります。ビタミンB群は肉や魚などに多く含まれます。また、ニラやんにんにくに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。

#### 食欲不振

水分のがぶ飲みは胃液を薄めてしまうので控えましょう。オクラやモロヘイヤなどのねばねば成分「ムチン」(\*)は、消化吸収を助ける働きがあります。

#### 夏のダメージ



#### 日焼け・紫外線

紫外線によって増加する活性酸素対策として、抗酸化作用のある栄養成分をとりましょう。ビタミンCとEは一緒にとると相乗効果が期待できます。β-カロテンやポリフェノールなどの機能成分も有効です。

#### むくみ

過度の冷房や冷たい食べ物のとりすぎにより体が冷えてしまうと、温かい血液が行き届かず、水分の代謝が滞ってしまうことがあります。

#### 夏が旬の野菜

##### ゴーヤ

ビタミンCやβ-カロテンなどが豊富です。ゴーヤの苦味成分には食欲増進効果や整腸作用があることが分かっています。

##### きゅうり

全体の約95%を水分が占めますが、カリウム、ビタミンC、Eなどを含みます。特に利尿作用によりむくみの解消の効果が期待できます。

##### トマト

赤い色素「リコピン」には強い抗酸化作用が期待されます。その他ビタミンC、余分な塩分を排出するカリウムなども含まれます。

##### かぼちゃ

β-カロテンをはじめ、ビタミンCやビタミンEが豊富です。かぼちゃのビタミン類は加熱しても壊れにくいのが特徴です。\*かぼちゃやとうもろこしなどは糖質を多く含むため、食べ過ぎに注意が必要です。

##### なす

水分を多く含む野菜です。皮に含まれる色素には抗酸化作用があります。カリウムも豊富です。

**1日の野菜の目安は  
3.50g以上!**

緑黄色野菜を120g程度、淡色野菜を230g程度を目安としてとるようにしましょう。

問 健康政策課 課 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

(\*) 野菜類のねばねば成分は、日本において長らく「ムチン」と呼ばれておりましたが、正しくはムチンは動物性の粘液物質を指し、植物の成分ではないことがわかりました。お詫びして、訂正させていただきます。【令和4年8月23日】

健

おおたわら塾

康

## 熱中症にご注意を！！



暑い夏を乗り切るために熱中症は予防が大切！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。屋外に限らず、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

## 熱中症とは

熱中症とは、高い気温や高い湿度の中に長くいることで、体温の調節ができず徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体調不良となる状態をいいます。

熱中症の症状としては、主にめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、だるさなどがあり、重度になると意識がない、けいれん、からだが熱いなどが現れます。

## 熱中症の予防法

## 1 暑さを避ける

屋外では日傘、帽子をかぶりましょう。帽子は時々とり、風を通して熱を発散させましょう。

屋内では扇風機やエアコンを活用しましょう。室温が28度を超えないように！すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう。

涼しい服装

日傘・帽子



## 2 暑くなる日は注意する

突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていない時は熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるよう、衣服で調節しましょう。

## 3 水分はこまめに補給する

のどの渇きを感じる前に水や麦茶などで水分補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給しましょう。

※脱水状態が疑われる時「経口補水液」で水分補給を！



経口補水液は塩分（電解質）と糖質を含んでいます。経口補水液を飲むことによって脱水状態が改善されます。

しかし、経口補水液は日常的に水代わりに飲むものではありません。また、高血圧・糖尿病・腎臓疾患のある方は経口補水液についてかかりつけ医にご相談ください。

## 4 暑さに備えた体づくりをする

生活リズムを整え、3食バランスよく食事を取りましょう。また、日頃から体操やウォーキングなどで、汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さにも抵抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

## 5 「おかしい？」と思ったら病院へ

熱中症は命にかかわることもあります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。