

熱中症対策 夏バテ予防

現在、新型コロナウイルス感染防止の為、マスクが欠かせない日常が続いています。そこで特に注意が必要なのは、「熱中症」です。気温が上がるこの季節、マスクをしていることでさらに体内に熱がこもりやすくなるため十分な熱中症対策を心掛けておきましょう!!

暑さに負けない体力をつけよう!

✔ 「水分」をこまめにとろう!

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。(目安: **1日あたり1.2リットル**)
たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

✔ 「塩分」をほどよくとろう!

毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。(塩分摂取基準: **男性8g未満、女性6g未満**)
※水分や塩分制限をされている場合は、お医者さんの指示に従って摂取しましょう。

長時間スポーツすることで失われたエネルギーを補給するために砂糖など糖分をとると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。手早く「塩分」「糖分」を一緒に補給できるスポーツドリンクはおすすめです。

※ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

水分・塩分補給にオススメ : ▶スポーツドリンク ▶塩分入りビスケット ▶塩昆布
▶麦茶 ▶浅漬けの素 ▶めんつゆ

✔ 「睡眠環境」を快適に保とう!

通気性や吸水性の良いものを使用したり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え寝ているときの熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を防ぎましょう。

✔ 「丈夫なカラダ」をつくらう!

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫なカラダをつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくいカラダづくりをすることが大切です。

※参考資料:ちゅ〜Oh!!チャンネル「栄養について」 5/17 発信

暑さに対する工夫をしよう！



「気温と湿度」のチェック！

自分のいる環境の気温や室温を常にチェックすることが大切です。屋内の時は日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や室温が高くなるのを防ぎましょう。
(目安: 温度28℃ 湿度50~60%)



子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意

- ・小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調整機能が十分に発達していないため気温が皮膚温よりも高くなった時に、深部体温が上昇し、熱中症をおこしやすい。
- ・高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調整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る。



「衣服」を工夫し、適宜マスクをはずそう！

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材が良いです。
気温や室温が高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため、注意が必要です。

知っていますか!? 夏バテ対策 ➡ 夏バテに効果的な食材

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉
- カツオ
- 枝豆 等



ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

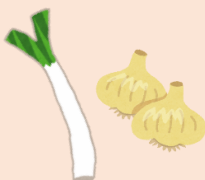
- まぐろ
- うなぎ
- 卵
- 豚肉 等



アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク
- ネギ
- ニラ 等



クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢
- 梅干し
- レモン 等



ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆
- オクラ
- 長いも 等

