

梅雨の今こそ熱中症対策を!

夏本番前に、じっとりとした湿気とともに気温上昇する6月。
この時期は、体が暑さに十分対応できず熱中症になりやすい時です。
どんな病気かを知って対策をし、この夏を元気に乗り越えましょう!

熱中症の症状とは?

暑い環境に長くいると体温調節機能が乱れて体外への熱の放出ができなくなり、体内に熱がこもって体温が上昇します。また、汗を大量にかき過ぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水症状を引き起こし、めまいや立ちくらみなどの熱中症初期症状が現れ始めます。

熱中症の主な症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I度 (応急処置と見守り)	めまい・失神、 筋肉痛・筋肉の硬直、 手足のしびれ・気分の不快	↓
II度 (医療機関へ)	頭痛・吐き気・嘔吐・ 倦怠感・虚脱感	
III度 (入院加療)	II度の症状に加え、 意識障害・けいれん・ 手足の運動障害、高体温	

参考文献：HEART & DESIGN FOR ALL「暑さから自分を守る 弱い人を思いやる」
[https://heart-design.jp/report/article190730_001-2/]

熱中症にならないための予防方法『水分摂取』



1日の目安摂取量は1.5L程度。7~8回にわけてこまめに摂取しましょう。

特に体から水分が失われやすい、「起床時」「運動の前後」「入浴の前後」「就寝前」のタイミングで補給することを忘れずに!
(病気療養中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください)

常温に近い温度の水がおすすめ!

参考文献：東京新聞「暑さで脱水「夏血栓」注意 脳梗塞などの引き金に」[<https://www.tokyo-np.co.jp/article/48274>]

熱中症になってしまった際の応急処置

- ★日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩め安静にさせる
- ★エアコンやうちわ・扇風機などで体に風を送り、体を冷やす

太い血管の通っている首や脇の下、太ももの付け根を冷やす

水分(経口補水液やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる



参考文献：東大阪市HP「熱中症を予防して元気な夏を！」[<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000017277.html>]

肉しゃぶそうめん



材料 1人分

そうめん	1束	
豚ロース	70g	
きゅうり	25g(1/4本)	
みょうが	12g(半分)	
ミニトマト	2個	
乾燥カットわかめ	2.5g	
ごま油	小さじ1	
A	だし汁	200ml
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
B	大根おろし	50g
	すりごま	3g

作り方

【つゆ】

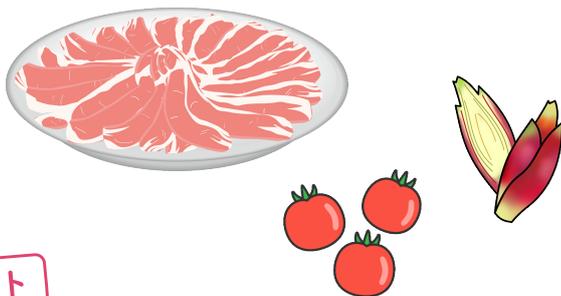
Aを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。粗熱をとりBを入れる。
(冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。)

【具材】

1. そうめんを鍋で茹でる。手早く氷水でもみ洗いをしてぬめりを取り、ごま油をかける。
2. 豚肉を茹でて氷水にとる。きゅうりは千切り、みょうがは薄切りにする。
カットわかめは、水で洗い湯通しする。
3. ①を盛り、②の具とミニトマトを彩りよくのせ、つゆをかけて完成。

栄養素(1人分) ※つゆは含まない

エネルギー	: 484kcal	カリウム	: 550mg
タンパク質	: 27.2g	ビタミンB1	: 0.69mg
脂質	: 10.8g	ビタミンB2	: 0.2mg
糖質	: 71.0g	ビタミンB6	: 0.36mg
食物繊維	: 5.3g	ビタミンB12	: 0.3mg
		塩分	: 1.2g



コメント

蒸し暑い日で食欲がない時は、口当たりの良い冷たい麺類がおすすめです。肉しゃぶそうめんは、この1杯で**主食・主菜・副菜**を揃えることができます。**香味野菜のみょうが**を使用しているため**薄味でも美味しく食べられ、ビタミンB1やカリウム**が一緒にとれるように豚肉や夏野菜などを盛り合わせました。色彩も鮮やかで見た目も食欲をそそる一品です。