

暑い夏を乗り切ろう!!

いよいよ夏本番。熱中症や「夏バテ」の対策をしっかりとって、暑い夏を乗り切りましょう。

梅雨が明けいよいよ夏本番。暑いこの季節に気をつけたいのが熱中症。命にかかわることもある熱中症には十分な注意が必要です。さらに、体がだるくなったり、食欲がなくなったりなどといった「夏バテ」にもなりやすく、体調の管理も難しくなります。

命にもかかわる熱中症

厚生労働省によると、熱中症による死亡災害は毎年発生（平成11年～20年）しており、月別では7月と8月、時間帯では午後2時から午後4時にかけての発生が多いと（平成18年～20年分）報告されています。

熱中症の症状とは

ではいったい熱中症とはどんなものなのでしょうか。熱中症とは暑さによって起こる

失われてしまいます。血圧が低下し顔が青白くなり、めまいや吐き気、強い疲労感を感じ、ひどくなると失神することがあります。放置すると熱射病に進行する危険もあります。

【熱射病】

意識障害、過呼吸、手足が動かない、おかしい言動・行動などが熱疲労の症状に重複して起こります。体温が急上昇し大量の汗が出て顔が紅潮します。症状が進むと汗が出なくなり、唇や舌など全身が乾燥します。体温が40度以上になると意識が混濁し意識不明になるなど、大変危険な状態になります。

なぜ熱中症になってしまうのか

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光など）が関係します。同じ気温でも湿度が高い方が発生しやすくなるなど、単に気温が高いために発生するわけではありません。その時の体調や環境により「体内に生じた熱より体から発散する熱が少なくなり、体温が上昇する」「発汗により体内の電解質（塩分などのミネラル）が体内のバランスをとれないレベルまで失われる」ことで熱中症になってしまうのです。

また「脱水症状」にも注意が必要です。脱水症状は体内の水

る障害の総称で「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」があります。それぞれの症状は次のとおりです。

【熱けいれん】

四肢や腹筋などに痛みを伴ったけいれんが起ります。汗で体内の塩分が不足すると足や腹部などの筋肉がけいれんを起こすことがあります。水のみしか補給しなかつた場合に起こることもあります。

【熱失神】

皮膚の血管が広がることで血圧が低下してしまい、脳への血流が低下してめまいがしたり失神したりします。顔面蒼白で、速く弱い脈が特徴です。

【熱疲労】

めまい、疲労感、脱力感、吐き気、頭痛、おう吐などが重なって起ります。汗をかきすぎると、体内の水分と塩分の両方が

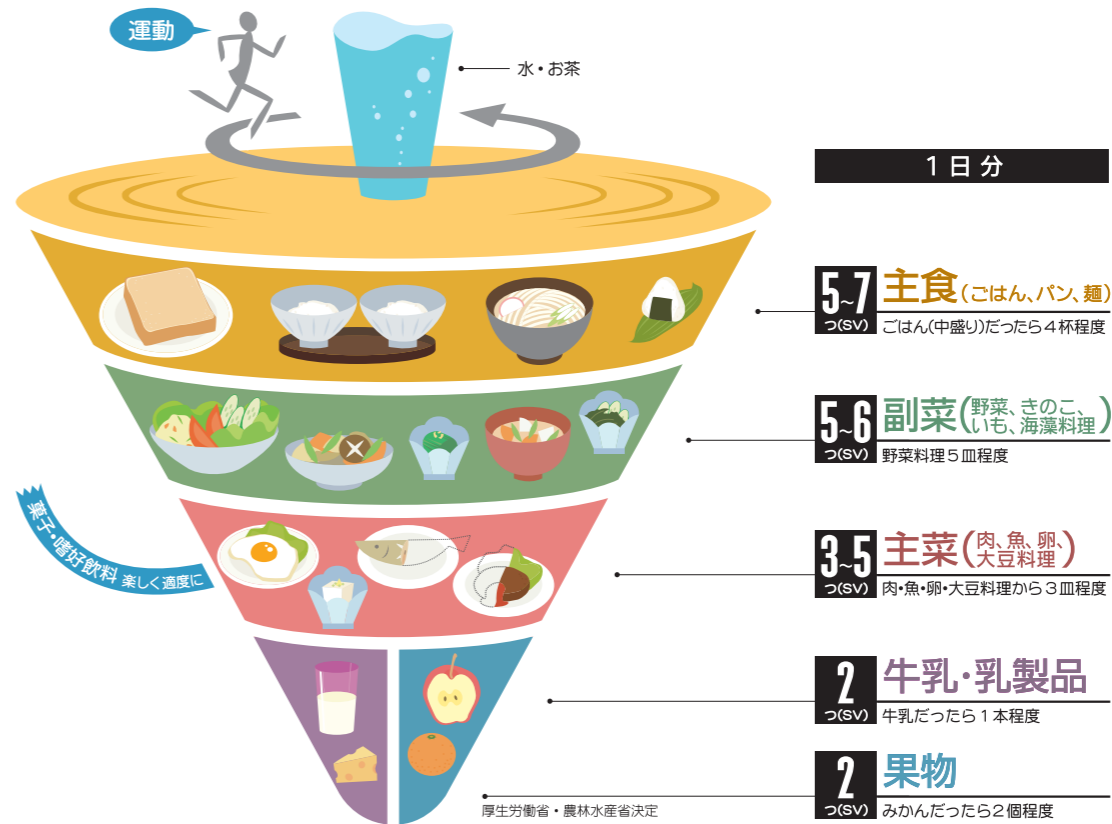
分量が不足して起こる症状で、熱中症だけでなく心筋梗塞、脳梗塞などにつながる危険があります。特に高齢者は体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいなどの理由から脱水症状を起しやすいため注意が必要です。

熱中症を予防するには

熱中症を予防するにはどのような方法があるのでしょうか。まず、「高温多湿」「無風」「日差しが強い」といった日には、風通しが良く汗を速く乾かす素材でできた白っぽい服装にすることが大切。外出の際には帽子をかぶるようにしましょう。また、長時間の運動などを行う時は、15分～1時間おきに休憩をとり、こまめに水分を取りま

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

しょう(運動時以外でも同じです)。気温30度以上のときは注意し、35度以上の時は運動を控えましょう。睡眠不足や体調不良、二日酔いの時は特に注意が必要です。

状況によっては命にかかわることもある熱中症、油断は禁物。十分な対策をお願いします。

※参照：東京法出版「熱中症に注意しましょう」

バランスの良い食事です

暑い夏を乗り切るには、しっかりとした体調管理が必要。そのためにはまず、バランスのとれた食事をしっかりと取ることが大切です。では、どのような食事をとればいいのか。

厚生労働省と農林水産省が作成した「食事バランスガイド(別図)」は、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分しコマの形に分類。料理の分量を1つ(SV・サービングの略)という統一した単位で数え、区分ごとに1日に必要な量を表しています。

この「食事バランスガイド」の考え方を基本に(年齢や性別、持病の有無などにより違いはありますが)、夏の暑さ対策に有効な食材を使った食事をとることがいいでしょう。

水分と一緒に体に必要なビタミンやミネラルを補給してくれる。また夏野菜は、ほてった体を冷やしてくれる作用もあるありがたい食材です。

暑い中で活動すると、エネルギーやビタミンなどの消費が普段より増え、疲れやすくなります。ビタミンB群(豚肉・鶏肉・魚介など)と合わせてビタミンC(柑橘系の果物、芋類、緑黄色野菜など)などを取ると疲労予防効果がアップします。

これらは一例で、こればかりを食べれば良いというものではありません。栄養バランスのとれた食事をしっかりと取り、規則正しい生活を送ることが健康の基本。しっかりと食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

豚肉と夏野菜の冷しゃぶ

豚肉でビタミンB群、夏野菜で水分やビタミン、ミネラルを補給。さっぱりとおおいしくいただけます。さらに酸味の効いたドレッシングで食欲増進です。



◎材料 (2人分)

- ・豚肉 (ロース) 150g
- ・トマト 1/2個
- ・レタス 4枚(100g)
- ・ピーマン 2個(80g)

【ドレッシング】

- ・レモンのしぼり汁 1/2個分
- ・ごま油 小さじ1杯
- ・塩・こしょう 少々

◎つくり方

- ① 豚肉を茹でる。
- ② 茹で上がったら水にさらしてあら熱をとり、キッチンペーパーで水分を取る。
- ③ トマトはくし切り、レタスは適当な大きさに手でちぎり、ピーマンは輪切りにする。
- ④ 皿に盛りつけ、用意したドレッシングをかけていただく。

「食事バランスガイド」1人分に置き換えると
【主菜】 豚肉 70～80g 2つ
【副菜】 トマト 1/4個 0.5つ
 レタス 2枚 1つ
 ピーマン 1個 0.5つ
 となります。
 これに主食であるごはん(中盛り1杯で1.5つ)などを上手に組み合わせて、バランスよく食事をとりましょう。

Recipe