

栄養科だより

H30. 7月発行
星ヶ丘病院栄養科

熱中症にご注意を

6月もあっという間に終わり、夏が目前に迫ってきました。まだカラダが暑さに慣れていない6月～7月は熱中症に要注意の時期。気温が急激に上昇すると、体の異変に気が付きにくいそうです。そこで、今回は熱中症にならないための対策をご紹介します！

熱中症とは・・・

【症状】

めまい、あくび、
手足のしびれ、頭痛、
吐き気、倦怠感など

*重度になると、意識障害や肝臓
や腎臓にダメージを与えます。

【起こりやすい条件】

- ・高温、多湿
- ・無風の室内



・室内でも、無風で過ごさずに**扇風機**や**エアコン**で湿度と温度を調節しましょう。

【目安⇒室温28℃・湿度70%】

・外出するときは、**日傘**や**帽子**などで直射日光に当たるのを防ぎましょう。

対策～正しい水分補給をしましょう～

飲み物から

①こまめな水分補給

⇒持ち歩く水分は少し凍らせておくのもOK。1日当たり1.2ℓが目安です。

②のどが渇く前に水分補給

⇒人は、軽い脱水症状ではのどの渇きを感じないので要注意

③水分補給は、水かお茶で

⇒アルコールやコーヒーは強力な利尿作用があり、かえって脱水になります。

*大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分補給をしましょう

食事から

①水分の多い野菜、果物で水分補給

⇒トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜



②主食(炭水化物)+おかず(たんぱく質)で体づくり



③食欲のないときは、酸味のある食材や香味野菜を活用して

⇒香味野菜のアリシン、柑橘類や酢のクエン酸には食欲増進作用があります。

(香味野菜=しそ、生姜、ねぎ等)



※心臓や腎臓に病気がある場合は、主治医の指示に従いましょう。

6月のメニュー紹介

6月9日昼メニュー

- ・ごはん
- ・初夏野菜のトマトスープ
- ・鶏肉のマスタードソースかけ
- ・南瓜のマヨサラダ
- ・キウイフルーツ

夏野菜には、水分が多く、熱くほったカラダを冷やす効果があります。これからの時期たくさん食べたいですね！

