



# 一人ひとりが介護予防を！

令和5年  
5月号

## 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿の環境下に長くいることにより、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温機能調節が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、屋内でも発症し、場合によっては死亡する可能性があります。

### ○熱中症の症状

めまい、手足のしびれ、倦怠感、吐き気など

重症になると・・・

嘔吐、意識消失、けいれんなど



### ○暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。屋内では室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。屋外では、通気性がよく、吸湿性や速乾性のある涼しい服装で、日傘や帽子を着用し、日陰でこまめに休息をとるようにしましょう。また、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体内に熱がこもらないようにしましょう。

### ○熱中症予防のために

#### ●水分補給をこまめにしましょう

のどの渇きを感じてから水分補給するのではなく、渇きを感じる前に水分をとみましょう。水分補給の目安は1日あたり1.2Lです。カフェインを多く含む、コーヒーや緑茶は避け、通常の水分補給は水を飲みましょう。コップ1杯(約150～200ml)が1回の摂取量の目安となります。「少量をこまめに」とるようにしましょう。

#### ●体調管理に気を配りましょう

疲労も熱中症を引き起こす要因の一つです。水分補給だけでなく、休息をとりながら、食事にも気を付けることで体の回復を早めることが大切です。特に、疲労回復効果のある、不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>を含む食品を意識して食べましょう。

- ・ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品・・・豚肉、大豆、ウナギ、ほうれん草、カリフラワーなど
- ・ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品・・・卵、納豆、鯖缶、魚肉ソーセージ、プロセスチーズなど
- ・ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品・・・かつお、マグロ、いわし、鶏肉、バナナなど

出典：厚生労働省パンフレット「熱中症予防のために」

### 疲労回復におすすめのレシピ

<材料>

- ・ごはん 180g ★納豆のタレ 1/2袋
- ・納豆 1パック ★和風顆粒だし 小さじ1/2
- ・溶き卵 1個分
- ・ほうれん草 20g
- ・レタス 30g
- ・かつお節 1g

- ①ほうれん草とレタスは洗って一口大に切り、600wのレンジで1分30秒加熱する。(A)
- ②フライパンに油をひき、納豆と溶き卵、A、★を入れて、熱しながらかき混ぜる。
- ③卵に火が通り始めたら、混ぜるのをやめ、蓋をして3分程度放置する。蓋を開け、ごはんの上に盛りつけ鰹節をかけて完成。

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 ☎ 77-7896