

# 栄養だより

平成 29 年



こころの医療 たいようの丘ホスピタル

はじめとした梅雨から一気に夏へと気候が変化する 7 月は身体への負担が大きく、熱中症になりやすい時期です。そこで今回は熱中症対策についてのお話です。

## 熱中症って??

熱中症とは、身体が暑熱環境に適応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなることで、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状が現れる状態のことです。



## ☆熱中症予防のポイント☆

### 気温や湿度、直射日光に注意

室内では窓を開けて風通しをよくしたり、遮光カーテン・扇風機やエアコンなどの機器を使用して気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。また、気温が高い時間帯の外出はできるだけ避け、外出時には帽子をかぶる・日傘をさすなどの直射日光対策をして、なるべく日陰を選んで歩くようにしましょう。

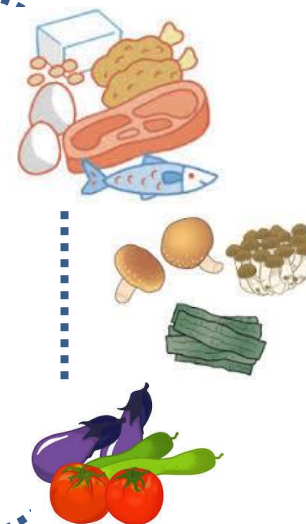
## 水をこまめにとり、塩分の補給も忘れずに！

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクや経口補水液などの、塩分(ナトリウム)を初めとしたミネラルや糖分を含む飲み物は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われたミネラルの補給にも繋がります。



## バランスのよい食事を

暑いからといって、きちんと食事をとらず冷たいものばかり食べていると、十分な栄養が脳や身体に行き渡らないため、気温の変化に対応しにくくなります。肉・魚・卵・豆腐・牛乳などのたんぱく源となる食品や、野菜や海藻・きのこなどビタミン・ミネラルを含む食品がしっかりとれる食事をこころがけましょう。



7月7日の七夕には行事食を予定しています。  
お楽しみに☆