

からだにいいこと、もっと。

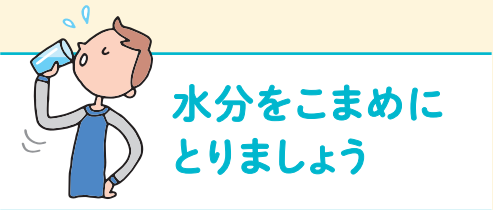
今日からはじめる未病予防

からだPlus 2021.5

室内でも起こる熱中症



取り扱い薬局



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。また、汗をたくさんいた時は、水分と共に電解質(塩分など)も失われてしまいます。脱水状態の時は、塩分と糖分を含んだ飲料で水分補給しましょう。**経口補水液**がおすすめです。



もしも外出時に「熱中症かな?」と思ったら



薬局でもお休みいただけます

無理をせず、お声かけください。

暑さに負けない体づくり、 しませんか?

熱中症を防ぐためには、日ごろから体調をととのえておくことが大切です。「**食事**」、「**運動**」、「**休養**」を意識して、暑さに負けない体をつくりましょう。

バランスのよい食事

食事を3食しっかりと、体に必要な栄養を補給して体調をととのえましょう。また、私たちは飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。水分の多い野菜や汁物を取り入れるのもよいでしょう。



適度な運動

暑くなり始める前から、汗をかく運動を行うことで、体を暑さに慣らすことができます。無理のない範囲で適度な運動をしましょう。



しっかり睡眠

ぐっすりと眠ることは、体調をととのえるために欠かせません。快適に眠れるように、通気性や吸水性のよい寝具を使うなど工夫するのもよいでしょう。



きゅうりの冷製ヨーグルトスープ

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
126
kcal

塩分
0.8
g

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています

材料(2人分)

- きゅうり 1本
- じゃがいも 60g
- 牛乳 150mL
- プレーンヨーグルト 60g
- 油 小さじ1
- ミニトマト 2個
- おろしにんにく 小さじ1/2(2g)
- 顆粒コンソメ 小さじ1

作り方

- きゅうりはへたを切り落とし、塩(分量外)をふりかけて板ずりし、流水で塩を洗い流して、薄切りにします。
- じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、茹でておきます。
- 鍋に油を入れて熱し、おろしにんにくを入れます。香りが出てきたら、**1**、**2**を加えて軽く炒め、コンソメを加えます。
- 3**の粗熱がとれたら、牛乳、ヨーグルトと一緒にミキサーにかけて混ぜ合わせます。
- 冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け、4等分に切ったミニトマトを飾ってできあがり。



きゅうりの栄養

きゅうりは、約95%が水分。また、カリウムも100gあたり200mgとたっぷり含んでいます。夏が旬のきゅうりは、熱中症予防の強い味方にもなりますね。



室内でも起こる熱中症

熱中症は、真夏の屋外で発症するイメージがありますが、寝ている時など部屋の中でも起こります。統計によると、熱中症による救急搬送のうち約4割が「**自宅**」で起こった熱中症です。

熱中症が起こりやすい条件

熱中症を引き起こす条件には、気温や湿度が高いなどの「**環境**」条件のほか、高齢者、体調不良など「**からだ**」の条件、長時間の屋外作業など「**行動**」の条件があります。これらの条件により体に熱がこもることで、熱中症が起こりやすくなります。

熱中症を引き起こす条件

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- 急に暑くなった日
- 冷房機器がない



からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満者
- 持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- 低栄養
- 脱水状態
- 体調不良(二日酔い、寝不足等)



行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい



このほか、**マスクの着用**も熱中症リスクが高まります。マスク着用時はいつも以上に水分補給するなど、対策したいですね。



熱中症を引き起こす可能性

室内で注意したい

ポイントと対策

室内では、閉め切った部屋や風通しが悪い場所で、熱中症の危険性が高くなります。調理など火を使う時、入浴時や寝る時も要注意です。扇風機※やエアコンを使用して、室温を適度に下げましょう。湿度が高い時は除湿器なども活用しましょう。

※ 気温が体温よりも高い場合は、熱風を送ってしまい逆効果になることがあるので注意しましょう。

寝室(寝る時)

閉め切った室内では、夜中に室温が上がってしまう場合もあります。

対策

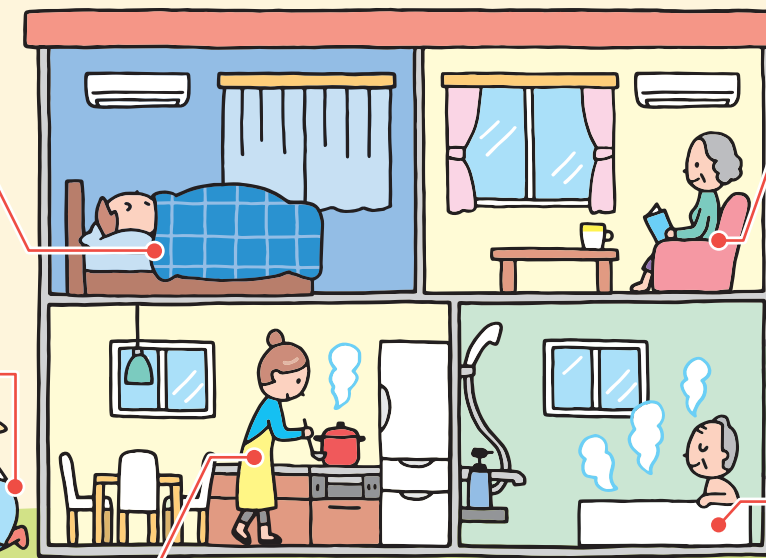
- 冷房機器を使う
- 寝る前に水分補給
- 枕元に飲み物を置く

ベランダや庭(作業時)

室内ではありませんが、ちょっと外に出て作業する時などにも注意しましょう。

対策

- こまめな休憩
- 水分補給
- 帽子をかぶる
- 冷却グッズの活用



部屋で過ごす時

暑さや喉の渇きに気付きにくい高齢者、環境の影響を受けやすい子どもは特に注意が必要です。

対策

- 温度・湿度計を確認
- 喉が渇く前に水分補給
- 冷房機器を使う

お風呂(入浴時)

汗をかきやすく湿度も高い環境です。ただし、入浴は体を暑さに慣らす効果もあります。

対策

- 入浴前後に水分補給
- 換気をする
- お湯は熱すぎない温度

キッチン(調理する時)

火を使つての調理は、高温多湿の環境が生じます。

対策

- 冷房機器や換気扇を活用
- 火を使わない調理を取り入れる