

栄養だより

2022年7月
荻野病院
栄養課

No. 12

だんだんと気温も高くなるこの時期は熱中症や脱水が起こりやすくなります。さらに、マスクを着用していると喉の渇きを感じにくくなり水分補給が遅れる場合もあります。室内でも熱中症は起こるため、予防法を知り対策をすることが大切です。



熱中症とは？

高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者と言われています。

○高齢の方が熱中症になりやすい理由

- ・体の水分量が減少する
- ・暑さやのどの渇きに気づかない
- ・暑さに対する調整機能の低下



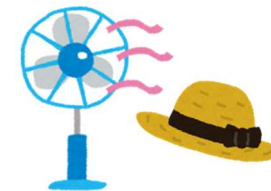
○主な症状

めまい、吐き気、頭痛、身体のだるさ・ほてり
筋肉のこむら返りなど

予防のポイント

1.暑さを避ける

室内では扇風機やエアコンを使用し温度を調節
室外では日傘や帽子の着用



2.こまめな水分補給

喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給
汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給



3.衣服を工夫する

麻・綿など通気性のよい生地や
吸水性・速乾性にすぐれた素材を選ぶ

4.適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずす

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎麦ご飯(160g)
- ◎玉葱とわかめの味噌汁
- ◎鮭の粕漬け焼き
- ◎ピーマンきんぴら
- ◎蒸し茄子

エネルギー：430kcal
たんぱく質：23.6g
塩分：1.3g



管理栄養士が
作りました