



猛暑に負けるな！熱中症予防のための食生活！

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、エアコンのない部屋など。

「からだ」の要因：高齢者、乳幼児、低栄養状態、寝不足、体調不良、持病を持った方など。

「行動」の要因：激しい労働や運動、長時間の野外作業、水分補給できない状況など。

このように体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいう状態で、「めまい・吐き気・頭痛・失神等様々な症状」をきたし、誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からの予防に心がけましょう。

熱中症予防のためには・・・

暑さを避けましょう！



- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。
- 直射日光を避け、日陰で休みましょう。
- 外出時は気温の高い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。

体調管理をしましょう！



- 毎朝、体温測定と健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いときは、無理せずゆっくり過ごしましょう。
- 無理のない範囲で適度に体を動かしましょう。

こまめに水分を補給しましょう！



- のどが渇いていなくても、こまめに補給をしましょう。(1時間ごとにコップ1杯を目安に)
- 入浴前後や起床後もまずは水分補給しましょう。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとりましょう。
- 1日に1.2Lを目安に水分を補給しましょう。
- マスク着用時もこまめに補給しましょう。
- * 一度に大量の水分を摂ると食事が減り夏バテにつながります。渇きを感じる前にこまめに水分をとるよう心がけましょう。
- 食事からもとることができるので汁物などをプラスしてとりましょう。



エアコンや扇風機を活用しましょう！

- 少しでも暑いと感じたら、エアコンや扇風機で環境を調えましょう。
- まだ大丈夫という考えは危険です。



睡眠環境を快適に！

体力の回復には質の良い睡眠が大切です。通気性や吸湿性の良い寝具や衣類を使用したり、扇風機やエアコンを適度に使用して睡眠不足と睡眠中の熱中症を予防しましょう。



食事は量より質！

暑いとそうめんや冷や麦などの麺類のみの食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。1日3食、胃に負担のかからない消化の良いものをバランスよく、少しづついろいろな食品を組み合わせて食べるように心がけましょう。



食事のポイント

- ビタミンB1を多く含む「豚肉、豆腐や味噌などの大豆製品、うなぎ、枝豆、ブロッコリーなど」を麺類やご飯の炭水化物と一緒に摂りましょう。
- 免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも積極的に摂りましょう。
- 疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれる「クエン酸（酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなど）」をとるのもおすすめです。

