

30分おきにのどを潤してね★

もしもこんな症状が

あったら・・・

すぐに涼しい場所に移動して水分・塩分を補給！

安静にして、

ひどい場合は病院へ！

**②水**

　普段の水分補給には水が良いでしょう。寝る前にしっかり水分を取ることが大切です！！

　ビールは暑い夏に飲みたくなるかもしれませんが、水分補給には適していません。

アルコールには利尿作用があり、脱水状態に陥ってしまうので注意が必要です。

　スポーツドリンクには非常に多くの糖分が含まれています。ペットボトル１本（250ml）で

スティックシュガー（１本：３g）約４本分です。日常的にこのような飲料で水分補給をすると

糖分の過剰摂取に繋がります。

部屋の風通しを良くする

部屋の温度を測る

涼しい服装をする

涼しい場所・施設を利用する

こまめに水分補給をする

シャワーやタオルで身体を冷やす

暑いときは無理をしない

エアコン・扇風機を上手に利用する

**オクラの夏豚汁**

オクラは**６～９月が旬**の夏野菜です。

みなさんもご存じのように**ネバネバ**としたぬめりが特徴的な野菜です。このネバネバは**ムチン**という物質によるものです。調理の際にたたいたり、刻んだりするほど強い粘りがでます。この粘りには整腸作用があると言われています。

オクラは切り口が星形のようなかわいい形をしています。いろいろな料理の上に飾るように置いても素敵ですね★

**オクラの豆知識！**

～材料（２人分）～

豚肉　50ｇ　　　大根　3㎝

人参　1/3本　 　玉葱　1/2個　　オクラ　4本

油　小さじ1 だし　500cc　　醤油　大さじ1

塩　少々　　　 胡椒　少々

～作り方～

①豚肉は一口大に、大根と人参は短冊切りに、

玉ねぎは薄切りに、オクラは輪切りにする。

②温めた鍋に油を入れ、豚肉を炒める。

③②に野菜とだしを入れ、煮る。

④醤油と塩で味をととのえる。

⑤器に盛って胡椒をふりかける。

**熱中症予防のポイント！**

**こんな日・場所は要注意！！**

◆気温が高い　　◆風が弱い　　　◆照り返しが強い　　　◆急に暑くなった

◆湿度が高い　　◆日差しが強い　◆熱いものがそばにある

歳をかさねると熱中症になりやすくなる・・・？

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、調整機能が上手く働かなくなって発症します。

熱中症にかかると様々な症状があらわれます。特に暑い日には注意が必要です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分類 | 症状 | 診断 |
| Ⅰ度 | * めまい・たちくらみ
* 筋肉痛
* 手足のしびれ
* 気分の不快
 | 熱失神熱けいれん熱疲労熱射病 |
| Ⅱ度 | * 頭痛
* 吐き気
* 倦怠感
 |
| Ⅲ度 | * 意識障害
* けいれん
* 手足の運動障害
* 高体温
 |

**屋内でも注意！**

熱中症は、外で起こるものと思っていませんか…？屋内で発生する熱中症が近年増加しています。

部屋の温度を計り、エアコンや扇風機を活用しましょう。また寝ている時にも、人は多くの汗をかき、一晩でコップ一杯分もの水分が失われます。寝る前や、朝起きた時に、しっかりと水分を摂るように心がけましょう。

**梅雨時と真夏に要注意！**

６月後半～７月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この

時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができません。このため、体温を

うまく調節できず、熱中症に繋がります。その後８月の日中、最高気温が高くなった日も熱中症の

患者数が増加します。

歳をかさねると身体の中の水分の割合が少なくなります。水分の割合が少ないと、同じ環境に

いても熱中症になりやすくなります。加えて、暑さやのどの渇きも感じにくくなるため、のどが

渇いていなくても意識して水分摂取をすることが大切です✿

**熱中症とは・・・**

暑い夜、お風呂上りにのどが渇きました。なにを飲むのが良いでしょう？？

　　　　　①ビール？　　　　②水？　　　③スポーツドリンク？

出典：環境省/大塚製薬　　　　　　　同志社女子大学　公衆栄養学研究室　みーちゃん

　今年も暑い季節がやってきました。この時期に気を付けなければならないのが熱中症です！上手に水分補給をして、元気に夏を過ごしましょう！

**～からだの中の水の働き～**

　からだの中の水は、生命の維持に大変重要です。体内の水分量は１日の水分の摂取と排泄により、一定に調節されています。汗をかいた時には、その量に見合う水分と塩分を補給することが必要となります。

**上手な**　水分　**補給を！！**

**危険度**

**大**