

保健室だより



2023年度 夏号
神戸市外国語大学 保健室

今年も暑くなってきましたね。ここ数年増え続けている熱中症のニュース。近年は気象条件が変わりやすく、気温の変化も大きいため、熱中症への注意喚起も頻繁に行われています。

熱中症は、正しい知識を身につければ防ぐことができます。そこで、熱中症の予防方法や、対処方法などをご紹介します。

どのような時に起こりやすいの？

熱中症は、気温が高いときにだけ起こるわけではありません。低い気温の日でも、条件次第でリスクは高くなります。

気温が高い時

一般的には、最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者の数が増えはじめるといわれています。

湿度が高い時

気温が低くても湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。例えば、気温が25℃以下でも湿度が80%以上ある時は注意が必要です。

日差しが強い時

晴れた日は、直射日光や地面からの照返しが熱中症のリスクを高めます。照り返しはコンクリートやアスファルトでは強く、芝生や土では弱い傾向があります。

風が弱い時

風が弱い時は、汗をかいても体にまとわりついて蒸発しにくくなります。その結果、体温を下げる効果が低下し、熱が体にこもりやすくなるので危険です。

急に熱くなった時

熱中症は真夏だけでなく、急に暑くなった日や暑くなり始めの時期にも発生します。体が暑さに慣れていない梅雨の合間や、梅雨明け直後は要注意です。

熱中症対策

35℃以上の環境では、スポーツは原則中止です。時間帯では10時から16時は特に注意が必要ですが、朝や夕方でも熱中症になることがあります。又、上がった体温を下げるため水分補給は30分に1度は涼しい場所で定期的に行いましょう。

こまめに水分補給！

のどの渇きを感じる前からこまめに水分を摂るのがポイントです。0.1～0.2%の塩分を含んだ飲料なら、汗で失った成分を効率よく補給できます。

体調が悪い時は要注意！

体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は、熱中症になりやすいといわれています。

寝不足や風邪ぎみなど、体調が悪い時の無理は禁物です！

涼しい服装&帽子・日傘

できるだけ薄着で、通気性の良い素材のを選び、屋外では帽子や日傘を利用しましょう。



熱中症予防に栄養を摂ろう

おすすめ栄養素と食材

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかり摂るなど、正しい食生活が基本です。夏バテで食欲がないときは食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

<p>たんぱく質</p> <p>しっかりした体を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉 ・魚 ・卵 ・乳製品 ・豆製品など 	<p>ビタミンC</p> <p>体の抵抗力を高めてくれる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キウイ ・ジャガイモ ・パプリカなど 
<p>ビタミンB1</p> <p>糖質をエネルギーに変える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 ・ごま ・ウナギ ・大豆 ・かつお ・玄米など 	<p>ビタミンA</p> <p>体の抵抗力を高めてくれる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レバー ・ウナギ ・人参 ・かぼちゃ ・赤ピーマン ・にらなど 
<p>香味野菜</p> <p>硫化アリルという成分を含み ビタミンB1の吸収を良くする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ ・長ねぎ ・にら ・ニンニク ・生姜など 	<p>ネバネバ野菜</p> <p>胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。 タンパク質の消化吸収を助ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オクラ ・山芋 ・モロヘイヤなど 
<p>夏冷えにおすすめの食材</p> <p>発汗作用を促すものや、血行をよくするビタミンEなどを含む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・唐辛子 ・カボチャ ・ニラ ・ニンニク ・生姜など 	<p>酸味の食材</p> <p>食欲増進、疲労回復におすすめ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柑橘類 ・梅 ・お茶など <p>梅干は塩分補給にもおすすめだよ!</p> 

出典：日本栄養給食協会ホームページ(<http://www.nekk.co.jp/>)

暑さに強い身体をつくる

いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなってしまいます。本格的に暑くなる前から、適度な運動や入浴で上手に汗をかく習慣を身につけ、暑さに強い体をつくりましょう。(暑熱順化)

暑熱順化できていない時



- ・汗の量が少ない
- ・汗に含まれる塩分の量が多い
- ・体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・汗の量が多い
- ・汗に含まれる塩分の量が少ない
- ・体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい状態