

～看護・栄養学科生が教える熱中症対策～



☆起こりやすい時期☆

- ・梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時

この時期は蒸し暑くなり、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ず放熱量が低くなることから体温を調節できず、熱中症となってしまいます。特にマスクをしている時は要注意！

- ・真夏の気温が高い時

7月～8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者数が増加します。熱帯夜が続くと夜間も体温が高くなるため、熱中症が起こりやすくなります。熱中症による救急搬送は真夏日（最高気温が30度以上）になると発生し始め、猛暑日（35度以上）では急激に増加します。

☆対策☆



- ・水分&塩分補給

水分補給として一度に大量の水を摂取することで、体内の電解質バランスを崩し体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は汗の量を目安にし、汗で失われる塩分も補給しましょう。

自分で作る場合

1リットルの水・ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。

- ・できるだけ薄着で、直射日光を避ける

汗を吸収しやすいように吸湿性のある素材や通気性のよい衣服を選択するようにしましょう。炎天下で運動する場合は、帽子をかぶり直射日光を避けましょう。

参考：「熱中症からカラダを守ろう」大塚製薬

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/>

☆暑い夏を夏野菜で乗り切れ！！☆

- ・熱中症、夏バテにはしっかりと栄養摂取が必須！！

これからどんどん暑さが厳しくり食欲がなくなってくるこんな季節だからこそしっかりとご飯を食べてエネルギーを補給することこそが暑い夏でも健康に過ごす近道なのです！！！！

- ・夏には夏野菜がオススメ！！！！

ピーマン、トマト、ナス、モロヘイヤ、オクラなどの夏野菜には夏に積極的にとってほしいビタミンC、ビタミンB1、ミネラルなどが多く含まれており、しかも季節の野菜はその季節が一番おいしくなるのでとてもおすすめです！

- ・じゃあ野菜だけ食べればいいのか？

確かに夏野菜は栄養が豊富ではあるものの、私たちの活動に必須であるエネルギーをたくさんとることは難しいです。なので主食であるごはんやパン、主菜である肉、魚などと一緒に食べることによってより元気に夏を乗り切ることが出来るのです！

☆夏でも食べやすいレシピ紹介☆

- ・バジルとトマトの冷静パスタ（2人分）

パスタ…200g
トマト…2個
モッツアレラチーズ…半分
バジル…5枚
にんにく…ひとかけ
塩コショウ…適量
オリーブオイル…大さじ6
レモン汁…大さじ2

編集委員の田辺さんが
実際に作ってみました！



1. パスタを規定時間より3～4分長くゆでる
2. トマト、モッツアレラチーズを2センチ角にカット。バジルはちぎり、ボウルに入れる。
3. ボウルにオリーブオイル、レモン汁、塩コショウを適量入れ、にんにくをすりおろし入れて混ぜる。
4. パスタがゆであがったら水で締めて水を切り、ボウルに入れて混ぜる。トマト、モッツアレラチーズを盛りつけて完成

参考：熱中症予防 声かけプロジェクト

<https://www.hitosuzumi.jp/stylebook/200/>