

暑い日が続きますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？暑くなってくると心配なのが『熱中症』です。熱中症は日頃からの生活習慣と体調管理が大切です。無理をせず休養をとりましょう。



## 熱中症を予防しましょう！



I 度	II 度	III 度
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・立ちくらみ</li> <li>筋肉痛・筋肉のけいれん</li> <li>大量の発汗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛・吐き気・嘔吐</li> <li>倦怠感(ぐったりする)</li> <li>虚脱感(力が入らない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高体温</li> <li>意識障害(反応しない)</li> <li>けいれん・手足の運動障害</li> </ul>

低い

危険度

重い

知っていますか？



### ペットボトル症候群



熱中症の予防には水分補給が大切ですが、水分補給には何を飲んでますか？スポーツドリンクやジュースにはたくさん糖分が含まれています。

#### ◎スポーツドリンク

500mlにつき角砂糖6～9個

#### ◎コーラ等炭酸飲料

500mlにつき角砂糖15～16個

#### ◎オレンジジュース

500mlにつき角砂糖12～15個

※角砂糖1個=4g

砂糖の1日の摂取目安は、成人で20gまでとされています。

ジュースを飲む

血糖値が高くなるので喉が渇く

またジュースを飲む

さらに血糖値が上がり喉が渇く

**ペットボトル症候群**  
(急性の糖尿病)

### ～ 予防策として ～

◎こまめな水分・塩分補給  
喉が渇いていなくても飲みましょう  
汗と一緒に塩分も失われていますので、塩分もしっかりと取りましょう。

◎こまめな休憩

◎日傘や帽子・通気性の良い衣服の着用

◎自分の体調・体力を考えて行動しましょう

### 熱中症になってしまったら・・・

①涼しい日陰やクーラーの効いた部屋に移動する

②衣類をゆるめて休む

③体を冷たい氷でぬらしたタオルで冷やす

④水分を補給する

⑤症状が重い場合は、救急車を呼びましょう



### 夏バテ予防

豚肉・ウナギ  
豆腐・牛乳

### 効果のある栄養素

#### ・・・ビタミンB1

糖質を分解してエネルギーに変える働きがあります。疲労感や倦怠感を取り除くので「疲労回復のビタミン」とよばれています。

#### ・・・ビタミンB2

脂肪を燃やして体内の過酸化脂質をできにくくする働きがあります。「発育のビタミン」とよばれています。

納豆・卵  
緑黄色野菜

小麦胚芽

魚介類

果物・緑黄色

野菜・豆

レモン・梅干し

パイナップル

黒酢

大豆・豆腐

ひじき

#### ・・・ビタミンB6

たんぱく質や脂質の代謝に欠かせません

#### ・・・ビタミンC

ストレスを和らげる働きがあります。

#### ・・・クエン酸

新陳代謝を活発にし、疲労物質の乳酸を減少させる働きがあります。体内のエネルギーを効率よく燃焼させ、疲労回復を早める。

#### ・・・マグネシウム

体内でビタミンB群と一緒にエネルギー代謝にかかわる働きがあります。