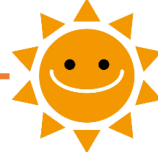




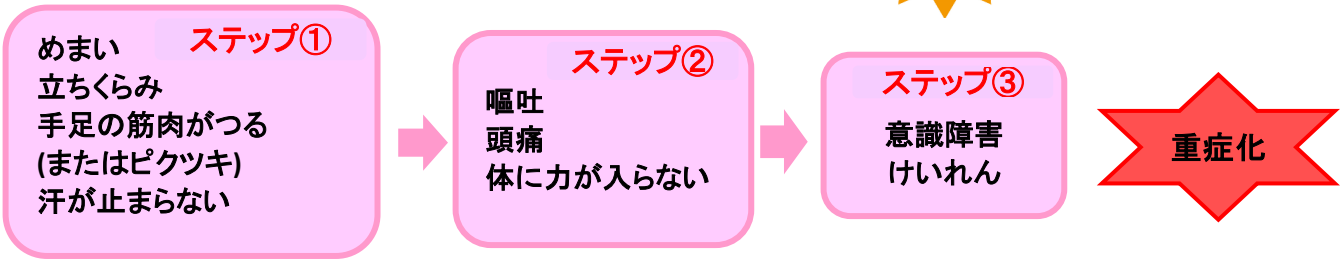
## 熱中症とは・・・

暑い環境下で体内の水分バランスが崩れることにより、体温調節機能が低下してしまいます。その結果、体にどんどん熱が溜まってしまい様々な障害が起こることを言います。  
正しい知識を持って予防しましょう。

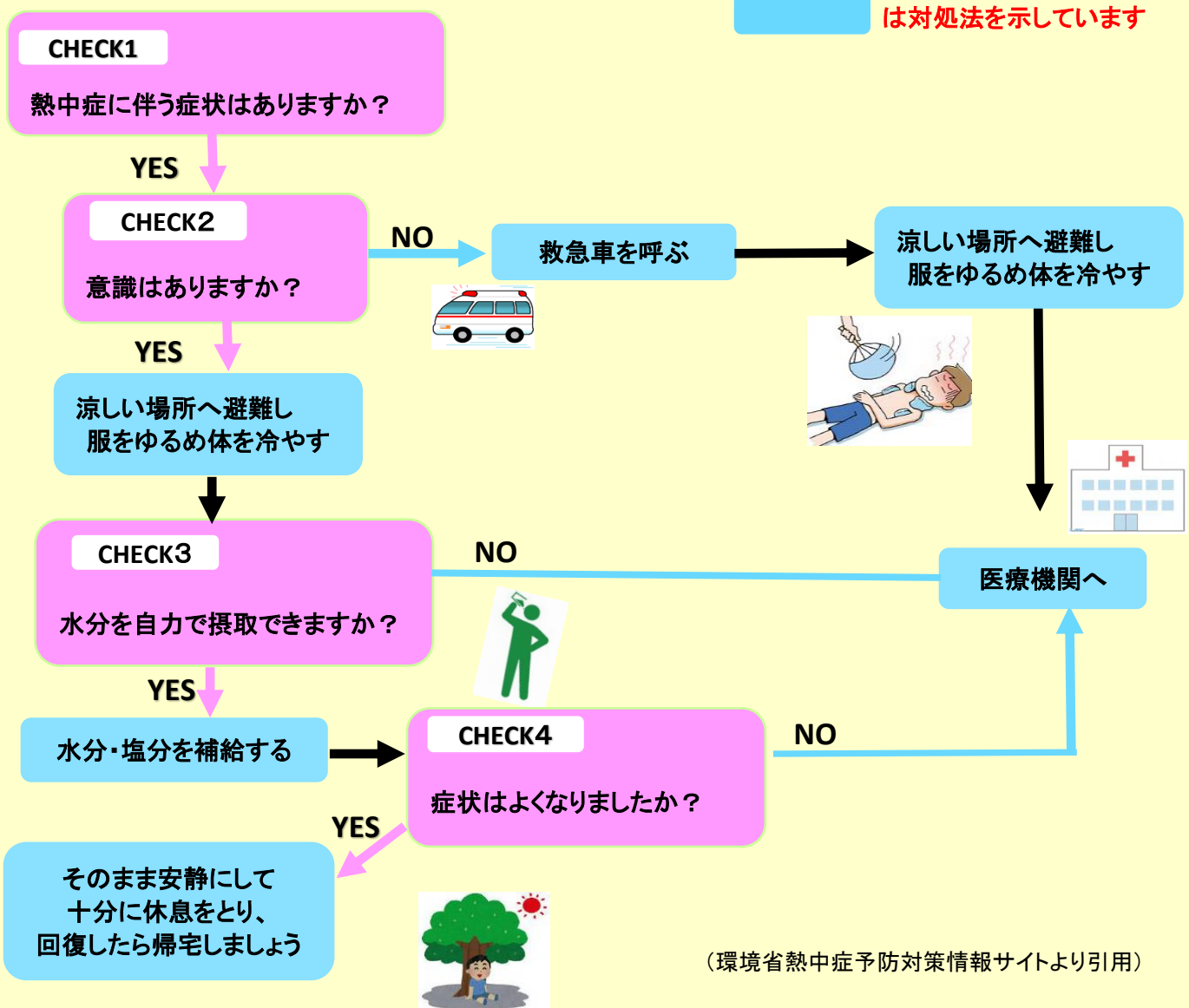
熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう！！



## 症状の3ステップとは・・・



## 熱中症の応急処置とは・・・



日常生活の中で暑さ対策をしましょう



涼しい環境作りを!



### 水分補給をこまめに!

運動前や睡眠前にも水分をしっかり取りましょう。



### こんな人は要注意!



- ・体調がすぐれない方
- ・高齢の方
- ・小さいお子様
- ・糖尿病のある方



扇風機やエアコンを上手に使用しましょう。夜間はタイマーの活用をオススメします。室内温度は28度以下の設定を心がけて下さい。すだれや遮光カーテン等の使用も良いでしょう。



### 服装の工夫を!

外出時は帽子や日傘を利用しましょう。通気性の良い衣服を着用し下着等の着替えの準備をオススメします。



### 夏バテにならないようにしましょう

#### 夏バテとは・・・

暑さと冷房器具による冷えの繰り返しで、体が温度調整に対応できず自律神経に乱れを生じてしまうことです。そのため、食欲が低下し体内の水分やミネラル不足の状態になってしまいます。まずは、毎日の生活の見直しをしましょう。



Q

暑くなると食事のバランスが偏りがちになるけど、どういう事に注意すればいいのだろう?

A



#### ひかえめに!

夏バテの予防には、ビタミンB1の摂取が良いと言われています。ビタミンB1は糖分(炭水化物)をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。夏はアイスやそうめん等の糖分や炭水化物の多い食事になりがちですが、糖分の取すぎはビタミンB1を大量に消費してしまいます。その結果、ビタミンB1不足となり夏バテになりやすい状態になってしまうのです。夏野菜にも疲労回復の効果があるのでバランスの良い食事を心がけ、夏バテにならないように取り組みましょう。

### ビタミンB1を多く含んでいる代表的な食べ物

- ・豚肉
- ・うなぎ
- ・大豆
- ・たらこ
- ・ブロッコリー
- ・菜の花
- ・にんにく
- ・ゴーヤー
- ・なす
- ・トマト
- ・落花生
- ・とうもろこし



### 手作りスポーツドリンクの作り方

材料(500ml分)

- ・水.....500ml
- ・砂糖.....大さじ2.5~3
- ・塩.....小さじ1/5
- ・レモンの絞り汁.....大さじ0.5

※市販のミネラルウォーターで作れます!!

- ①水に砂糖、塩を加えて良く混ぜ溶かす。
- ②レモンの絞り汁を加えて冷蔵庫で冷やす。  
※砂糖やレモン汁の量はお好みで調節を!

女子栄養大学栄養学部教授・上西一弘氏 書式より引用

### ～メディカルカフェ(第10回)のご案内～

演題:「高齢化社会を生き抜くための自己管理型身体活動のポイント」

日時:2017年9月19日(火) 14:30~15:30

講師:平野正満 病院長

場所:C棟 健康管理センター受付前

※参加無料

どなたでもご参加いただけます。

お茶を飲みながら病気のお話を聞きます



社会医療法人誠光会 草津総合病院 健康管理センター

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町 1660