

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.67

特集：熱中症予防
～脱水症・コロナ感染防止～
管理栄養士質問箱の
Q&A コーナー



Smile
えがおの保険薬局

脱水症が進行すると『熱中症』に！



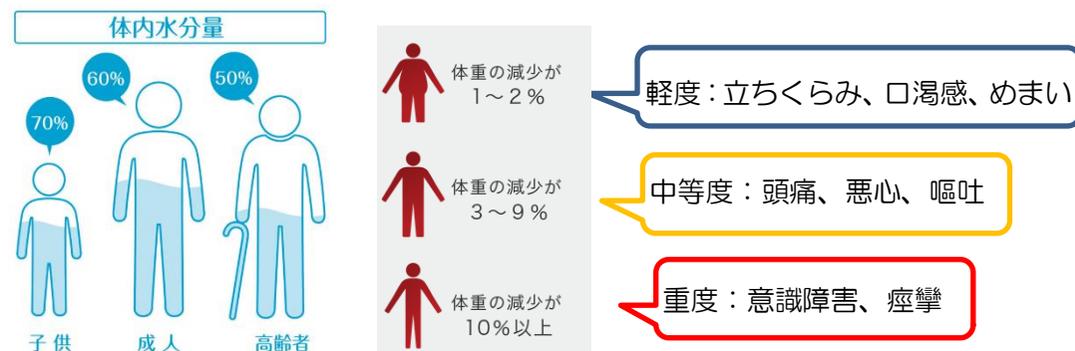
脱水症とは？

体から水分と塩分が失われた体液不足な状態のことをいいます。

主な原因・・・食欲低下、水分補給不足、下痢、嘔吐、発熱、発汗

脱水の症状は体重の減少率によって変化します。

体重減少率が大きくなるほど脱水の症状は重症となります。



脱水症対策の3原則

1.規則正しい食生活へ

規則正しい生活を送り、十分な睡眠時間を確保しましょう。

1日に必要な水分の約4割は食事から補給しているため、様々な食材を利用してみましょう。特に夏野菜のキュウリやトマトには水分がたくさん含まれているためオススメです。



2.暑熱環境を避ける

皮膚が日に当たると体温が上昇するため、太い血管のある首などの露出には気を付けましょう。

3.こまめな水分補給

1日8回を目安にアルコール飲料以外の水分を補給しましょう。

寝る前後、スポーツの前後、入浴前後、飲酒後等は特に意識しましょう。



熱中症予防×コロナ感染防止

マスク着用により熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。



屋外で人と2m以上または、十分な距離で離れているときはマスクを外しましょう。
(ウイルス感染対策は忘れずに)



マスク着用時は・・・

- 激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を。
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



・暑さを避けましょう。

→涼しい服装、日傘や帽子の活用

少しでも体調が悪くなら涼しい場所・日陰へ移動

・水分補給とともに塩分補給も忘れずに。

→大量に汗をかいたときは体内の塩分バランスが崩れてしまいます。

経口補水液や塩飴等で塩分を補いましょう。

※エアコンを止める

・エアコン使用時もこまめな換気。

必要はありません※

→窓とドアなど2か所を開ける・扇風機や換気扇を併用しましょう。

換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。

・暑さに備えた体づくりと日ごろからの体調管理。

→暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動しましょう。

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程を目安に。

決まった時間に体温測定と健康チェックを毎日行いましょう。

体調が悪いときは無理せず自宅で静養しましょう。

参照：環境省 厚生労働省



管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.バイトで夜ごはんが遅くなる時は
どのようなものを食べたらいいですか？



A.夕方におにぎりなどの軽い食事をし、帰宅してから野菜、汁物を中心にした食事を摂ると良いでしょう。
食事と食事の時間が空きすぎると体の負担になったり、肥満の原因になります。



夜遅くなった時の食事内容

- 1.肉や魚は低脂肪のものを選ぶ
- 2.揚げもの、炒め物は避ける
- 3.スープ、汁物は具沢山にする
- 4.野菜はたっぷりと摂る
- 5.満腹になるまで食べないようにする



※詳細は別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 角南