

## 熱中症対策～水分補給～

### 熱中症の症状と対策

熱中症は、高温の環境で、体温が上昇し、発汗による体液不足（脱水症状）により汗をかけなくなることにより起こります。

主な症状は、水分と電解質が不足して起こる障害と、体温上昇により起こる臓器障害の2つがあります。

具体的な症状は、めまい・立ちくらみ・足がつる・汗を拭いても拭いても出てくるから始まり、頭痛・嘔吐・全身倦怠とすすみ、重症になると意識障害・痙攣・体温が高い状態になります。

熱中症を予防するためには、脱水症状を予防することが重要になります。



脱水症とは、水分と電解質が同時に失われます。脱水症予防には、水分だけでなく、電解質（ナトリウム）も一緒に補給することが重要になります。また、水分が体内に効率よく吸収されるためには、ナトリウムだけでなく、ブドウ糖と一緒にとる必要があります。

ブドウ糖とナトリウムの濃度比は2:1の比率

を超えない組み合わせが一番吸収率が高くなります。濃度を調整した飲料を経口補水液と言います。



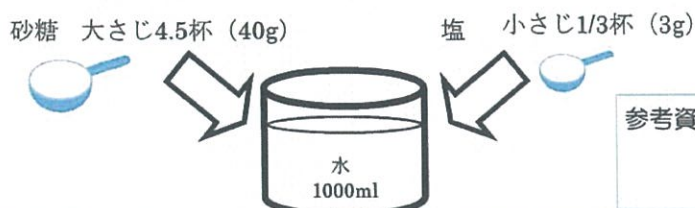
### 水分補給の注意点

熱中症予防時に飲む経口補水液は、水1,000mlに砂糖40gと塩3gを溶かして作ることができます。糖分と塩分が含まれるため、摂取には注意が必要です。

- ① 一口ずつ、ゆっくり飲む。(500mlを1～2時間かけて)
- ② 脱水や熱中症の症状が治った後は、普通の食事に戻す。  
(脱水症状が改善するとおいしくなくなることが多いです。)

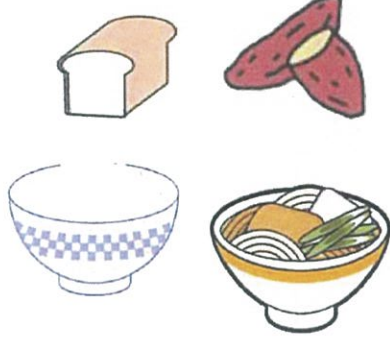


- ③ 濃度を変えないため、氷を入れない、沸騰させない。

\*水分制限、塩分制限、エネルギー制限がある方は、特に注意が必要です。  
予防のための摂取は、控えましょう。



参考資料：すぐに役立つ  
経口補水療法ハンドブック  
谷口英喜著

～食事の偏りに気を付けましょう～  
 主食・主菜・副菜をバランス良く  
 低栄養予防！

<p>主食                      (炭水化物)                      ～体を動かすエネルギー～                      御飯・お粥・パン・                      麺・芋類</p>	<p>主菜                      (たんぱく質・脂質)                      ～体をつくる～                      魚・肉・卵・大豆製品</p>	<p>副菜                      (ビタミン・ミネラル・食物繊維)                      ～体の調子を整える～                      野菜・きのこ・                      海藻類 (果物)</p>
		

高齢者に不足しがちな

たんぱく質 (魚・肉・卵・大豆製品)

カルシウム (小魚・牛乳・乳製品)

を積極的に摂り入れましょう

一日3食と共に水分摂取により健康増進！

# 「熱中症の予防は 脱水を防ぐ」

## 「水の主な働き」

☆身体の60%は水分(血液の80%は水分)

☆汗をかくことで体温調節をする

汗をかく・・・水分と塩分が失われる

体重の減少は  
2%まで  
(朝と夕方の差)



**脱水**

体重の1%減少 ...のどが渴いた

体重の2%減少 ...身体に重大な悪影響

対応が悪いと命にも関わる

## 水の必要量

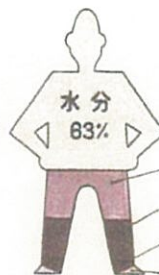
摂取水分 2,400ml

食事 約 1,000ml  
飲水 1,100ml



代謝水(食物が身体で燃えたときにできる水) 300ml

## 健全人の水の出納



排泄水分 2,400ml

不感蒸泄 約 800ml  
尿量 1,500ml  
便 100ml



食事の中の水分  
ご飯 65%    パン 25%  
魚類 73%    肉類 55%  
野菜類 90%

水分摂取を制限するのは身体に悪い

☆大事なこと

しっかり摂取して

しっかり排泄する

尿量500ml

以下は危険

## 水分の飲みかた

「のどが渴いたなあ・・・」と思ったら、身体の脱水は始まっています。  
のどが渴く前に飲むことが大切です。こまめに飲む。



## 暑さに弱い人

- 暑さに慣れていない時・・・梅雨のころ

夏の初め

- 下痢
- アルコールを飲む人
- 朝食を食べない
- 睡眠不足
- 風邪気味
- 肥満、高齢者
- 糖尿病、高血圧者

体調不良の時



## 水分は何を選ぶ！

水が基本

麦茶(カフェイン 無し)

煎茶・番茶(カフェイン 有り)

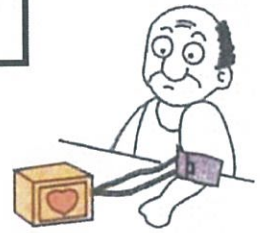
ほうじ茶 ( 々 )

コーヒー・紅茶 ( 々 )

☆アルコールは水分補給にはならない！

川崎市栄養士会

# 高血圧を予防するための生活改善 7 本柱



## ① 食塩を控えめに

目標 1日7.5g未満(女性6.5g未満)  
食塩の多い食品を知りましょう



塩 小さじ一杯 (5g)  
食塩 5g



しょうゆ 小さじ一杯 (6g)  
食塩 0.9g



米みそ 大さじ一杯 (18g)  
食塩 2.2g



塩鮭 1切れ (80g)  
食塩 6.5g



## ② 野菜をしっかり食べる

ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含みます  
カリウムはナトリウムを排泄する

目標 1日 350g



## ③ コレステロールは控える

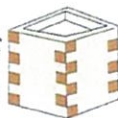
肉の脂身は控えましょう

適量とは? .....純アルコールで20gです。各酒類では以下の量になります。

## ④ アルコールは適量に

血圧を上昇させます  
適量を守りましょう  
週に2日は休肝日に

日本酒=1合  
(200Kcal)



ビール=中ビン1本  
(200Kcal)



焼酎=2/3合  
(170Kcal)



ワイン=ワイングラス1~2杯  
(\*1杯=100ml)  
(160Kcal)



ウイスキー=ダブル1杯  
(\*1杯=60ml)  
(160Kcal)



## ⑤ 運動をしましょう

血管を拡張させ血流をよくし、心肺機能を高めます  
ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に実施する

## ⑥ 肥満の予防と改善を

血圧が上昇します  
適正体重を維持しましょう



## ⑦ 禁煙しましょう

血管を収縮させ、血圧を上昇させます



川崎市栄養士会

## 良い食習慣を身につけましょう

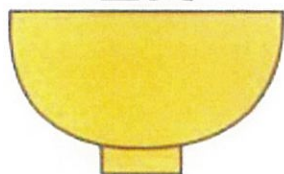
- ☆食事を抜かない（3食食べる）
- ☆食事の時間を規則正しく
- ☆家族や友人と食事を楽しむ
- ☆主食をしっかり食べる（ご飯・麺類・パン）
- ☆主菜をしっかり食べる（肉・魚・卵・大豆製品）
- ☆野菜をしっかり食べる 1日350g以上
- ☆牛乳を 1日 200cc 飲む
- ☆塩分をとりすぎない（1日 男性7.5g、女性6.5g未満）
- ☆水分摂取をしっかり
- ☆よく噛んで 食べる（きちんと歯みがき習慣を）

●ゆっくり、よくかんで



## バランスよく 食べるには

主食



主菜



副菜(2皿)



主食：ご飯（味のついていない白飯）

主菜：主になるおかず1皿

魚・肉・卵・納豆・豆腐料理のどれか1皿

副菜：添えるおかず2皿

緑黄色野菜と淡色野菜（1日350g）

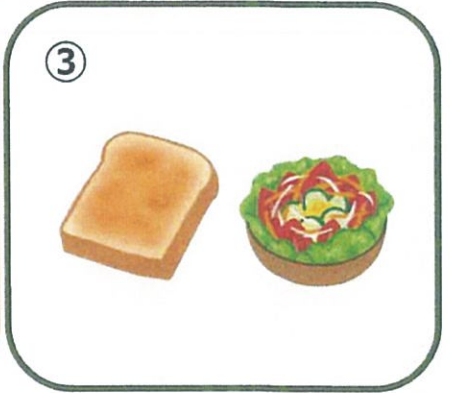
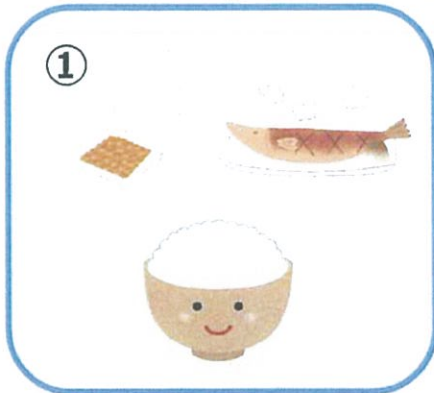
海藻料理とキノコ・コンニャク類



川崎市栄養士会

# 「食のちから」を「体のちから」に!

みなさん! どの組み合わせを選んで食べていますか?



(バランスの良い食事は④)

毎食に **主食** + **主菜** + **副菜** をそろえましょう。

**エネルギー源**

ごはん      パン  
めん      菓子パン

**体をつくる**

肉      魚  
大豆製品      卵

**体調を整える**

野菜  
きのこ類      海藻類

# あさ 朝ごはんを

## しっかりと食べよう！

ほきゅう  
エネルギー補給

た  
体内リズムを整える



あさ  
朝ごはんを食べると...

のう めざ  
脳を目覚めさせる

ちょうし ととの  
おなかの調子を整える



# おうちで食育

今日のごはんは何にする？  
子どもと一緒に献立を考えよう！

わくわく！ドキドキ！！

子どもは新しい発見が大好き  
食べ物・料理の話をたくさんしましょう

「楽しく食べる子ども」に成長していくために、目標とする子どもの姿

● 食生活や健康に主体的に関わる子ども

「食べたいもの」を話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。

～食からはじまる健やかガイド～（厚生労働省）



# いざ、という時に備えて 食品を備蓄しましょう！

災害発生からライフラインの復旧まで数日間、食品が手に入りにくいことが想定されます。そのため、家庭で1週間分を目安に食品の備蓄があると、いざという時に心のゆとりや健康状態を良好に保つことにつながります。



## 主食

### ごはん、パン、めん類



無洗米、パックご飯、アルファ化米、おかゆ、餅、缶詰パン、カップ麺、うどん、そば、そうめん、パスタ、コーンフレーク等

エネルギー源となる！

## 主菜

### 肉、魚、卵、大豆類



缶詰（肉・魚・豆等）、レトルト食品（カレー、パスタソース、丼のもと、ハンバーグ等）、乾物（高野豆腐、かつお節、干しえび等）

たんぱく質源となる！

## 副菜

### 野菜、きのこ、いも、海藻類



乾物（切り干し大根、わかめ、のり等）日持ちする野菜（じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、さつまいも等）、漬物  
缶詰（コーン、トマト、野菜ジュース等）  
インスタントみそ汁、粉末スープ等

ビタミン・ミネラル源となる！

## 牛乳・乳製品

ロングライフ牛乳、スキムミルク、チーズ等

## 果物

缶詰、ドライフルーツ、100%ジュース、りんご等

## その他

調味料、ふりかけ、お菓子（チョコレート、ようかん）等

**バランスを考え、色々な種類の食品があると安心**

手軽に！

おうちごはん大変だけど…

# 栄養千チャージ！

「とりあえず、主食だけ。」になっていませんか？



あと2種類プラスしよう！

主菜

肉・魚・卵・大豆製品  
↓  
手軽に1品

サラダチキン、魚肉ソーセージ、  
缶詰（さば缶など）、卵、納豆、豆腐

色々な食材を食べよう



副菜

野菜・いも・海藻・きのこ類  
↓  
手軽に1品

カット野菜、そのまま食べられる野菜  
（ミニトマト、きゅうりなど）、ふかし芋

いつもより+1皿多く食べよう

Let's Try! 副菜 + 1皿!

- 汁物は具沢山にしておかず！野菜のほか、乾燥わかめや卵、ソーセージなどを入れると Good

- 冷凍野菜やカット野菜を活用しよう！

⇒レトルトカレーやパスタソースは冷凍野菜と一緒にレンジで+1皿

- 炊飯器で簡単ふかし芋：ラップにくるんで、ごはんと一緒に炊く。

