

熱中症と夏バテ予防



7月24日(木)

院内において、「熱中症と夏バテ予防」について講演会を開催しました。

講師 株式会社大塚製薬工場 OS-1事業部 田嶋 毅 氏
啓心会病院 管理栄養士 前田 友愛

熱中症について

高齢者における熱中症

高齢者はのどの渇きを認識する感受性が低下するうえに生理機能や体温調整機能の低下がみられます。さらに、①エアコンがあっても効きすぎるのが嫌いで使わない ②防犯のために窓を閉める(足が悪く、1階に住むことが多い) ③夜間トイレに起きないように水分摂取を控えるなどの習慣をもつ人が多く、熱中症発症の危険性が高くなります。農作業や軽作業中だけでなく、自宅で安静にしている状態でも熱中症にかかります。

寝る前のコップ1杯の水は「宝水」

睡眠中にはコップ1~2杯の汗をかきますが、寝ている間は水分を補給できません。体内の水分が減少すると、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。寝る前にコップ1杯の水をのみましょう。

脱水症 → **発汗不能** → **熱中症**

症状)
めまい、たちくらみ
汗を拭いても拭いてもでてくる
身体がだるい
身体がふるえる
こむらがえり
頭がががする
吐き気がする
呼びかけても変な返事
立てない、足がふらふらする

重症度が高い

水分と電解質をバランスよく摂取することが必要です!!

夏バテ予防の食事

夏バテ予防の食事のポイント

★ 食事は量よりも質
1日3回消化のよいものを中心に
主食・・・炭水化物(エネルギー源)
主菜・・・たんぱく質(体を作る)
副菜、汁物、副副菜・・・

★ ビタミンB1、クエン酸で疲労を予防しましょう。
ビタミンB1が多く含まれる食品
豚肉・ごま・うなぎ・レバー・大豆・かつお・玄米など
クエン酸が多く含まれる食品
酢、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど

★ 体の抵抗力を高めてくれるビタミンA・Cを摂りましょう。
ビタミンAは、レバー、ウナギ、人参、かぼちゃなどに多く、
ビタミンCは野菜、芋類、果物全般に含まれます。

★ 香辛料、香味野菜で食欲をアップしましょう。
香辛料を食べると刺激で腸の働きが良くなります。
中枢神経の動きが高まり、唾液や胃液の分泌が増えて食欲がわいてきます。
しょうが、わさび、しそ、みょうが、にんにく、カレー粉、唐辛子、からしなど薬味に使ったり、炒め物に使ったりしてみましょう。



最後に大切なことは規則正しい生活を送る事です。

講演会で寄せられた質問



- Q: 腎疾患で治療を受けているが、OS1は問題ないですか。
A: 患者様の状況は様々で、主治医でないと判断つかないため、OS1の成分表示がついたものを主治医に見せてご意見を聞いてください。
- Q: OS1はどこで買えますか? 同じようなものは作れますか?
A: 薬局、薬店で販売しています。単純に塩分補給だけを考えますと、水1Lに対し塩3gと砂糖40gです。砂糖を使用するのは、吸収をよくするためです。
- Q: 糖尿病でも問題ないですか?
A: 普通の清涼飲料水に比べて糖分は少ないので大丈夫です。

次回予告

平成26年12月12日(金) 高田先生より「認知症について」講演を行います
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください
皆様のご参加をお待ちしています