



熱中症

日差しが強く、暑い季節がやってきました。2020 年の 6~9 月には、全国で約 6.5 万人が熱中症によって救急搬送されました。現在は特に、コロナ予防でマスクをつけていることで、体に熱がこもりやすく、熱中症になりやすくなっています。

今回は、熱中症を予防し、暑い夏を快適に過ごすコツについてご紹介します。



熱中症とは？

通常、人は体温が上がると、汗をかいたり皮膚で調整をすることで体内の熱を逃がします。体温の上昇と、熱を逃がす働きとのバランスが崩れ、体に熱がたまってしまう状態を熱中症といいます。バランスが崩れる要因としては、次のような条件が挙げられます。

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ エアコンがない
- ・ 急に暑くなった



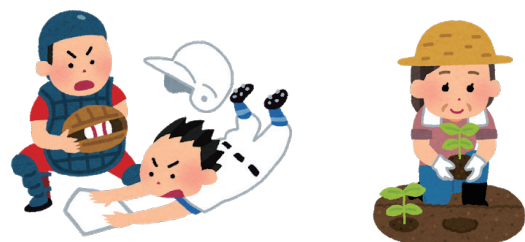
からだ

- ・ 高齢者、乳幼児、肥満
- ・ 持病（糖尿病や心臓病など）
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態（下痢など）
- ・ 体調不良（寝不足など）



行動

- ・ 激しい運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい



熱中症を予防し、快適に過ごす工夫

●涼しい服装で、外出時は日傘、帽子などを着用する

●屋内にいる時はエアコンや扇風機を利用する

屋内にいても熱中症になる危険は十分にあります。温度を測りエアコンなどで調整しましょう。

●十分な栄養、十分な睡眠、適度な運動

低栄養時や体調不良時は、熱中症のリスクが高まります。日ごろから、健康管理を行うことが大切です。また、涼しい時間帯に適度な運動を行い、汗をかく習慣をつけることも有効です。

●激しい運動や、長時間の屋外作業は避けましょう

●お茶や水で、こまめに水分補給をしましょう

のどが渴いていなくても、体は脱水状態になっていることもあります。また、多量の汗をかいた場合は、水分だけでなくナトリウムなどのミネラルも補給しましょう。この場合は、スポーツドリンク等がお勧めです。

※水分制限、塩分制限の必要な方は、かかりつけ医と相談しましょう。



本日の

レシピ

ゴーヤのから揚げ

夏の定番野菜として有名なゴーヤ

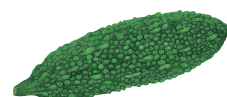
ゴーヤの苦み成分には、食欲増進や、血圧低下などの効果があるといわれています。苦みを感じにくく、ぱりぱりした食感でおやつ感覚で食べられるレシピをご紹介します。

材料(1人分)

ゴーヤ ……………(中 1/4 個)
 塩 ……………1.5g (小さじ 1/4)
 濃口醤油 ……9g (大さじ 1/2)
 酒 ……………7.5g (大さじ 1/2)
 片栗粉 ……………9g (大さじ 1)
 油 ……………36g (大さじ 3)

作り方

- 1 りーヤを真ん中で縦半分に切り、中のわたをスプーン等で取り除き、5mm程度の薄切りにする
- 2 苦みを取るため、塩でもみ込み、しんなりしてきたら水でしっかり洗い流す
- 3 ビニール袋等にゴーヤ、濃口醤油、酒を入れる。軽くなじませてから、冷蔵庫で 10 分寝かせる
- 4 りーヤの水気を切ってからボウルに入れ、片栗粉と混ぜ合わせる
- 5 フライパンに油を入れて火にかけ、揚げ焼きにする
- 6 軽く焼き目がついたら完成



栄養量(1人分)：エネルギー：214kcal たんぱく質：0.7g 脂質：18g 食塩相当量：0.9g