

# 栄養科だより



H30. 8月発行

暑い日が続いていますがみなさん体調管理はしっかりできていますか？8月も終盤ですがまだまだ暑い日が続きます。油断大敵ですね！  
そんな今回のテーマは「**熱中症**」です。

## 熱中症とは

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞ります。

体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

高温環境下に長期間いたときや、その後の体調不良はすべて熱中症の可能性があり、場合によっては死に至る可能性もあります。

## 日常生活における予防は、 脱水と体温の上昇を抑えることが基本

### ①乳幼児

- ・体温調節能力がまだ十分に発達していない
- ・新陳代謝が活発で汗や尿として排出される水分が多い



### そのため…

- 水分を多く含む食事や定期的な水分補給をしましょう。
- 熱のこもらない衣服を選んだり、日を遮る帽子を身につけるなど熱や日差しから守りましょう。
- 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。

## ②高齢者

- ・体内の水分量が若者に比べ少ない
- ・熱放散能力が低く、体に熱がたまりやすい
- ・暑さを感じにくくなる
- ・のどの渇きを感じにくくなる



そのため…

- のどが渇かなくても水分補給をしましょう。
- 冷房は必要に応じて積極的に使いましょう。

## ※高齢者の世話をする人が注意する点

- ・体調…食欲、熱の有無、元気であるか
- ・具合…体重、血圧の変化、心拍数、体温
- ・環境…風通し、換気、日当たり

## ③運動・スポーツ活動時

- ・運動をすると身体(筋肉)が熱を発する



そのため…

- こまめな水分補給をしましょう。汗で失われる電解質も補給しましょう。
- 急に暑くなった時は、運動を軽くして短時間の軽めの運動から徐々に体を慣らしていきましょう。

体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は熱中症を起こしやすいので、注意しましょう。  
また、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。