

# 適塩生活のすすめ (第17号)

県南ふくし会  
栄養士

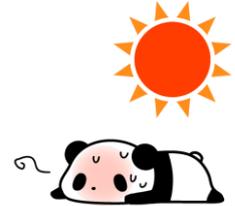
## ～ 熱中症と塩分 ～

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

熱中症とは、体温が上昇して体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。まだまだ暑い日が続きます。熱中症について知り、予防に努めましょう。

### ○熱中症が起こりやすい場所や時期

- ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い
- ・照り返しが強い ・急に暑くなった ・熱帯夜やその翌日



炎天下での運動等で発症しやすい熱中症ですが、曇っていても気温や湿度が高い時や、締め切った室内、夜間冷房を止めて就寝しているときなどにも注意が必要です。

### ○熱中症になりやすい人

- ・乳幼児 ・高齢者 ・運動不足 ・肥満 ・体調不良 ・寝不足 ・二日酔い

体温のコントロールが難しい人は熱中症になりやすいので注意が必要です。特に寝不足や二日酔いの時は体内の水分量が減っているため、無理をせず予防に努めましょう。

### ○熱中症の予防

- ・暑さに対する工夫
  - ・日差しを避ける…帽子や日傘を使い直射日光を避ける
  - ・衣服を工夫する…通気性のよい素材や襟ぐり、袖口のあいた服
  - ・室内を涼しくする…過度の節電や我慢をせず、適切な温度・湿度を保つ
- ・暑さに負けない工夫
  - ・睡眠環境を整える…適切な環境でしっかり睡眠をとり疲れを翌日に残さない
  - ・バランスのよい食事…食欲がなくても食事を抜かずバランスのよい食事を心がける
  - ・水分をこまめにとる…のどが渴いていなくても意識して水分の摂取に努める
  - ・塩分を程よくとる…体内のバランスを保つため水分だけではなく適度な塩分も摂る



### ○おすすめの飲み物・避けたい飲み物



- ・水・麦茶…熱中症予防に1時間でコップ1杯を目安にちよびちよび飲み  
汗をかくときにはひとつまみの塩を入れる
- ・スポーツドリンク…運動などで汗をかいたとき
- ・経口補水液…高温の屋外などで活動した時

NG



- ・利尿作用のあるもの  
…コーヒー・エナジードリンク  
緑茶・アルコール飲料
- ・糖分を多く含むもの  
…ジュース・炭酸飲料

