

熱中症にかかる前に

～あとちょっとがまだそう！は要注意！！～

菊陽町 健康・保険課



熱中症予防のための水分補給

のどが渴いていなくても“目安は1時間に1回”

こまめに水分補給（1日約1.2L）をしましょう。

1日に必要な水分量の目安は、約2.4L（食事+水分補給）です。

※個人の体格や環境などで必要な量は異なります。



コップ約6杯

どんなものを飲めばいいの？

【日常生活】

【汗をかくような運動・作業】

【熱中症の初期症状】

自力で水分摂取ができる時

水や麦茶など
カフェインレスのもの



スポーツドリンクなどの
塩分（ミネラル）・糖分
が入った水



水分と一緒に塩飴や梅干
しなど塩分をとる。



経口補水液

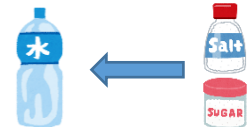
【自分で作る場合】

水 500ml

塩 1.5g（小さじ1/4）

砂糖 20g（大さじ2）

レモン汁など加えると飲みやすくなります



♡あとちょっとがまだす前に水分摂取と休憩を♡

高齢者は特に注意が必要です！



1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者より体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

■ その他

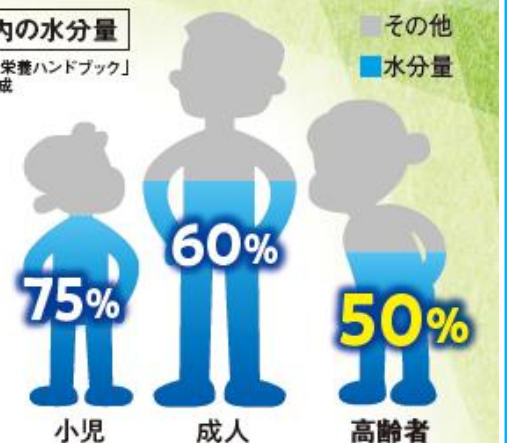
■ 水分量

2. 暑さに対する感覚が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対する調節が低下します

高齢者は体内に熱がたまりやすく、暑い時は若年者より循環器への負担が大きくなります。



引用：厚生労働省 高齢者のための熱中症対策

※高血圧症や腎疾患、心臓疾患など持病をお持ちの方は、水分や塩分の摂取制限が必要な場合がありますので、摂取可能な水分量等については、かかりつけの医師にご相談ください。

♡暑さに備えたからだづくりを♡

① 1日3食栄養バランスよく食べましょう。

② 毎日しっかり

睡眠をとりましょう。



食事で水分約1.2L・塩分・ミネラルがとれます。食事を抜くと水分等が不足し、熱中症にかかりやすくなります。

特に日中活動前の**朝食をとることが大切です。**

また、たんぱく質を摂って運動し筋肉が増えると熱中症に強い体になります。



熱中症予防にとりたい栄養素

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。不足すると疲れやすくなります。

- ・豚肉
- ・大豆製品
- ・玄米 など



マグネシウム

汗をかくと体外に排出されます。

- ・玄米
- ・ほうれん草
- ・納豆 ※など



※抗凝固薬（血液をサラサラにするお薬）を飲まれている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



カリウム

塩分を体外に排出するのに使います。

野菜・果物

- ・なす
- ・トマト **夏野菜に豊富!**
- ・きゅうりなど



たんぱく質

体をつくるもとになります。

- ・魚
- ・豚肉・牛肉・鶏肉
- ・卵
- ・豆・大豆製品 など



朝食を食べよう

簡単レシピ

▶ そうめんなどの

トッピングやあと1品に

【納豆のねばねば和え】 2人分

- ・納豆 . . . 1パック
- ・オクラ（モロヘイヤ） . . . 2本（30g）
- ・大根 . . . 30g
- ・お好みでみょうが（大葉） . . . 1本（1枚）

1. オクラは茹でて小口にきる。（モロヘイヤは茹でて刻む）
 2. 大根はすりおろす。
 3. みょうが（大葉）は千切りにする。
 4. 納豆のたれやポン酢で和える。
- ☞ 冷凍野菜を使うとより簡単に作れます。

【さばの冷や汁】 2人分

- ・さば水煮缶 . . . 1缶
- ・きゅうり . . . 1/2本
- ・オクラ . . . 2本
- ・みょうが . . . 1個
- ・大葉 . . . 4枚
- ・水 . . . 400cc
- ・味噌 } A . . . 大さじ1
- ・すりごま } . . . 大さじ1
- ・万能ねぎ . . . 2本

1. Aを合わせて、火を通し冷ましておく。
2. きゅうりはスライス、みょうが、大葉は千切りにする。
3. オクラは茹でて小口にきる。
4. 1.2.3を器に盛り、ねぎをちらす。

▶ お好みでごはんやそうめんにかけて

夏野菜は熱中症予防に効果的・簡単常備菜

【野菜ピクルス】

1. 人参・大根・きゅうりを拍子木切りし、塩もみする。
2. ビニール袋に砂糖（オリゴ糖や羅漢果糖等）・酢・柑橘系のジャム（レモン汁）をまぜる。
3. 2に水気を絞った1を入れ漬け込む。