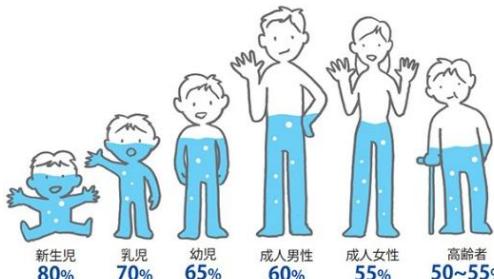


# ひなただより

令和7年7月発行

訪問看護ステーションひなた

暑さが厳しい季節となりました。今回は夏に多く聞かれる「熱中症」についてのご紹介です。



体内の水分量は、約60~70%です。  
加齢に伴い全体的な水分量が減少してしまいます。  
そのため、特に高齢の方は脱水に注意が必要です！

**体が熱くなると**…熱を逃すために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり、老廃物を排出したりするための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われていないと脱水状態になってしまいます。

**熱中症とは**…脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることによって、体に様々な症状が出てきます。これが熱中症です。

初期症状として、立ちくらみやめまい、足がつるなどの症状が多いですが、悪化すると意識障害やけいれんを起こします。

◆ちなみに…

2024年5~9月の仙台市における熱中症救急搬送件数は、65434件にも上ります！

## 熱中症の主な症状



## 熱中症対策

きのんを  
かくにんしよう



空調設備工アコン・扇風機を活用し、28°Cを超えないようにしましょう。冷気が直接身体に当たらないよう注意。夜間も26°C前後、湿度50%前後にしましょう。

すずしい  
ふくをきよう



全体的に緩めの服を着ましょう。襟元を緩めたり、吸汗・速乾素材の服を着たりするのも良いでしょう。日傘や帽子も効果的です。体が熱くなってきたら足の付け根や脇の下を冷やしましょう！

すいぶんを  
とこう



「喉が渴いた」と感じたらもう遅い！すでに水分が足りない状態です。喉が渴いたと感じる前にこまめな水分補給が大切です。寝る前の水分補給、途中起きた時に飲めるように水分の準備も大切です。おススメは経口補水液やスポーツドリンクなどです。  
※OS-1はカリウムを含んでおり、腎臓が悪い人は摂りすぎに注意が必要です。

## 豆知識

夏野菜の効果をご存じですか？夏の旬の野菜を食べる事で身体にいいことがあります。

### 【具体的な例として】

- ・トマト…リコピンという抗酸化物質が多く含まれており、抗酸化作用によって体内の活性酸素が除去されるため、免疫力向上や細胞の健康維持などに効果的です。
- ・きゅうり…水分補給に優れておりデトックス効果が期待できます。汗とともに失われるがちなカリウムも多く含まれています。
- ・なす…ポリフェノールが多く含まれており、抗酸化作用や血圧の調整に役立ちます。
- ・ゴーヤー…血糖値の調整やダイエットなどに効果的なビタミンやミネラルがバランス良く含まれます。カリウムも多く、むくみの解消や代謝の促進に役立ちます。

### 【おすすめの食べ方紹介】

◎夏野菜を効果的に食べる方法は、生でも美味しいですが短時間火を通すと効果的！

◎油との相性もいいので油で炒める事もお勧めです。

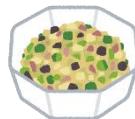
揚げびたしは軽く油で揚げており、冷やしても食べられるのでお勧めです。

スパイスを加えてカレーにすると食欲増進にも繋がるため、夏バテで食欲のない時はお勧めの料理です！

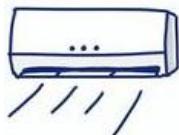


◎皮と実の間に栄養素が詰まっている為、皮のまま食べるといいです。

山形のだしだと野菜を細かく切って食べられるのでお勧めです。



暑い夏を乗り切りましょう



医療法人徳洲会  
訪問看護ステーションひなた

〒981-3116  
仙台市泉区高玉町 9-8  
電話番号:022-771-5108  
FAX:022-771-5109

