

特集 热中症に負けない

朝食は熱中症予防において重要な役割を果たしています。管理栄養士の肝付夏帆さんに朝食が果たす役割やバランスの良い食事、おすすめの朝食などについて聞きました。

ですが、実際には午前中の発症率も高く、朝の対策が重要となります。

熱中症予防の一つに水分補給があります。水やお茶はもちろん、ご飯やおかずにも水分が含まれているので、朝食を取ることが水分補給につながります。また、水分を多く含む食材を取り入れることもおすすめです。

おすすめ！簡単朝食



メニュー

ご飯、野菜たっぷりみそ汁、巣ごもり卵

巣ごもり卵レシピ

【材料】

- ・キャベツ 中1枚
 - ・卵 1個
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・ねぎ 少々

【作り方】

- ①キャベツを千切りにする。
 - ②お皿にキャベツを入れ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。
 - ③ラップをかけ、レンジで約1分30秒加熱する。
 - ④仕上げに、しょうゆ、ごま油、ねぎをかける。



枕崎市健康センター
管理栄養士 肝付 夏帆さん

毎日の朝食で 熱中症予防を

●熱中症による搬送人員数等
(平成29年5月～9月)

	搬送総数	28人
年齢区分	高齢者	18人
	その他	10人
重症度別	軽症	6人
	中等症	22人

本市では、平成29年の5月から9月の間に28名の方が熱中症で救急搬送されました。そのうち、18名が65歳以上の高齢者でした。

また、熱中症の発症場所をみると、11件が工場内や自宅など屋内で発症しています。重症以上の傷病者はいませんでしたが、熱中症は早めの手当てがとても大事です。

家の中でもじつとしていても

本市ではどれくらいの人が熱中症にかかり救急搬送されているのでしょうか。また、実際に周りの人気が熱中症になってしまった場合、私たちはどのように対処すればよいのでしょうか。

杭崎市消防署救急救命士の山崎伸一さんに、本市の熱中症患者の状況や対処法について話を聞きました。

本市の熱中症患者は
どれくらいですか

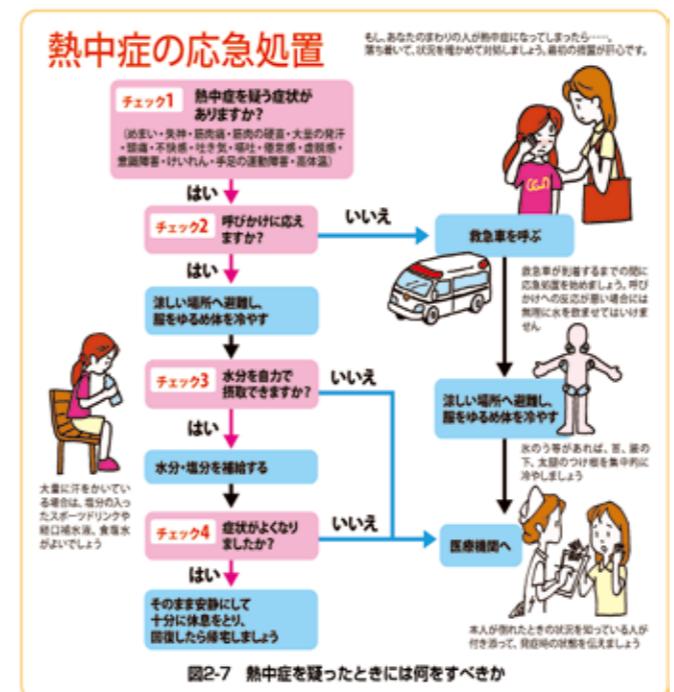
本市の 救急搬送の状況と **熱**中症の対処法



熱中症予防のためには、手の込んだ朝食は必要ありません。重要なポイントは、「バランスの良い食事」です。ご飯やパンなどの炭水化物、卵や納豆などのタンパク質、野菜や果物、牛乳などのビタミン・ミネラルを取り入れ、「バランスの良い食事」を心がけましょう。

例えば、具入りのおにぎりやサンドイッチにしたり、みそ汁、サラダなどを足したりすることもおすすめです。果物や野菜を組み合わせて、ミ

室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。屋外はもちらんのこと、屋内でも熱中症を起こすことを意識しなければなりません。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」p.24

塩分も摂取することです。スポーツドリンクがない場合は食塩水（水 1 リットルに対して塩 2 ムグラ）も有効です。ただし、冷たい飲み物を一気に飲むのはやめましょう。お腹をこわし逆に水分を奪われてしまいます。ゆつくり、常温での水分補給を心がけましょう。

周りの人が熱中症になつた場合、どのように対処すればいいですか

周りの人が熱中症になつた場合は、涼しい木陰、またはエアコンの効いた部屋（車）に移動させ、安静にさせます

そして、首筋、脇、股などの大きな血管が流れている箇所を冷やすことが効果的です。水分補給ができる場合は、水分補給をしましょう。ただし意識状態が悪い（呼びかけても反応がおかしい）時には無理な水分補給は行わないでください。肺に水分が流れ込む危険性があります。頭痛吐き気、体がだるい、力が入らないといった症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。意識がない、けいれんなどの症状がある場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。