

熱中症予防に繋がる生活習慣

熱中症が心配される厳しい暑さが続いています。今回は、体調管理の一環として、熱中症に対する対策を考えていきたいと思います。

1. 熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、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を指します。¹⁾

日本救急医学会は、Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ度の3段階で熱中症の重症度を分類しています。水分の自力摂取で症状が回復する状態をⅠ度、血管内への補液が必要な状態をⅡ度、臓器障害(肝臓、腎臓、脳等の障害)が生じて集中治療を要する状態をⅢ度としています。

1)公益社団法人全日本病院協会「熱中症について」 <https://www.ajha.or.jp/guide/23.html>

2. 熱中症の起こる原因

- 高温・多湿環境(屋内・屋外の両方)
- 風が弱く、日差しが強い環境
- 水分不足・脱水
- 30～32℃以上の屋外環境での活動

4. 熱中症の緊急対応

- 涼しい環境に移す(風通しの良い環境)
- 脱衣と冷却
- 水分摂取(身体の電解質に近いスポーツ飲料、野菜ジュース、経口補水液など)

3. 熱中症の予防法

- 暑さを避ける(日陰を利用、日傘と帽子の活用など)
- 水分摂取(1800～2000ml/日の摂取を推奨)



5. 熱中症 - こんな人は特に注意

- 高齢者(体内水分量の低下、摂水に対する認識の低下から脱水になりやすい)
- 乳幼児(体温や新陳代謝が高く、体温コントロールが大人よりも苦手)
- 寝不足な人
- 肥満の人・運動不足の人など

6. 熱中症に効果的な栄養

人は汗をかくとカリウムが失われ、身体の電解質が乱れ、疲労が伴うことがあります。そのため、カリウムの摂取、疲労回復に働くビタミンB1やクエン酸を積極的にとることをお勧めします。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに変えるため、疲労回復力が優れます。

暑い時こそ食べ合わせに気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう。

栄養素	作用	主な食材
カリウム	老廃物の排泄を促す	スイカ、バナナ、トマト、きゅうり、アボカド、わかめ、海苔など
ビタミンB1	糖質代謝に働く	豚肉、うなぎ、大豆、玄米ご飯など
ビタミンC	シミのもとであるメラニン生成を抑える	キウイ、いちご、アセロラ、芽キャベツなど
マグネシウム	体温や血圧の調整	しらす干し、あさり、納豆、桜えびなど
クエン酸	疲労回復、食欲増進	キウイ、レモン、梨、酢など

地域で生活している高齢者の方、当ステーションで関わるご利用者様におかれましても、この暑さに対応していただけるようお声掛けし、熱中症や脱水の予防に繋げていきたいと思ひます。

暑い日がまだまだ続きますが、皆さんの健康を心から願っております。

私がこの記事を書きました！

●作業療法士 大野 亮 (駒込営業所勤務)



2018年7月に入職し、今年で6年になります。元々は医療機関や福祉施設でリハビリや介護の仕事をしていました。訪問看護では、利用者様をはじめ家族の方に対するサポートも大切であることを理解し、日々勉強しながら関わらせていただいております。今後ともよろしくお願ひいたします。

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 5名 理学療法士 2名 作業療法士 3名 事務 1名 計 11名 (2024年8月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。