http://www.nagasaki-hp.jp

医療法人 厚生堂
長崎病院
長崎病院 情報誌

むつみ

vol. 87
2016.7

熱中症の種類とその予防対策

医師　大谷　美奈子

熱中症とは、暑熱環境や過度の運動などにより熱の産生と放散のバランスがくずれ体温の調節ができなくなった状態で、症状の程度によって熱痙攣、熱疲労、熱射病に分類されています。

熱痙攣：激しい運動を行った後に一過性に起こる強い痛みを伴った筋肉の痙攣です。

汗をかいて塩分が喪失すると発症します。筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）等が起こります。

死亡することはありません。

熱疲労：大量の発汗により水分だけでなく塩分も失ったことにより起こる全身の不調です。

激しい肉体労働やスポーツをして大量に汗をかき、水分のみを補給し、塩分の補給をしなかった場合に起こります。乳幼児や衰弱した高齢者は、室内でも起こることがあります。

疲労感、虚脱感、めまい、吐き気などの自覚症状、血圧低下、脈拍数の増加、皮膚蒼白、大量の発汗、集中力や判断力の低下などが起こります。十分な水分と塩分を投与しなければ死亡することもあります。

熱射病：著しい脱水と体温中枢の機能調節が破綻するために、発汗は止まり体温が著しく上昇します。発汗停止、皮膚は乾燥し、40℃以上の高体温、意識障害（おかしな言動、意識消失）、呼吸数の増加、血圧低下などを生じ、死亡する危険性が高くなります。直ちに救急車を要請し、救命救急センターに搬送することが重要です。

応急手当：現場でするべきことは、「熱を下げる」ことと「水分と塩分の補給」をすることです。

まず涼しい場所に移し、衣服を緩めて頸部や腋の下、鼠径部（脚のつけ根）を氷やアイスノンなどで冷やし、水分と塩分を補給します。

熱中症に解熱薬は効かないので、冷却するしかありません。水分と塩分の補給にはスポーツドリンクより経口補水液（OS-1など）が望ましいでしょう。

スポーツドリンクは塩分が少なく、ぶどう糖が多く含まれており飲みやすい飲料水ですが、熱中症の人に飲ますには最適な飲み物ではありません。適切な補水液がない場合は食塩水（コップ1杯の水に食塩をティースプーン軽く1杯程度）を補給しても良いでしょう。

熱中症にならないための対策

1. 扇風機や空調を使用するなど生活環境を整え、外出は日中の暑い時間帯を避け外出しても日陰を歩き、直射日光は帽子や傘で防ぎ暑さを避けましょう。
2. 服装は軽装とし吸湿性・通気性のよい素材にする。ネクタイや襟で首を絞めると胸の熱気や汗が出ていきにくくなるので、クールビズの実行がお勧めです。
3. 汗は皮膚表面から蒸発して気化熱を奪うのでしっかり汗をかくことが大切です。
   汗で失った水分と塩分を適切に補給する。市販されている経口補水液がお勧めです。
   軽い脱水状態のときには喉の渇きを感じにくいので、暑いところへ出る前から水分を補給しましょう。
4. 熱中症は例年、梅雨明けの七月下旬から八月上旬に多く生じる傾向にあります。
   上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要なので、体がまだ暑さに慣れていない時期からの注意が特に必要です。
5. 日頃から運動をすることにより、体を暑さに慣らすことができる。運動の強さ・時間・頻度や環境条件にも影響されるが、運動を開始してから2週間程度で体が暑さに慣れるという研究結果があるので、日頃からウオーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、体を慣らしておくと夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。
6. 熱中症の発生には、その日の体調が影響するので、脱水状態や食事抜きなどの状態で暑い場所にいると熱中症になる危険性が高いです。風邪で発熱している人、下痢で脱水状態の人、二日酔いの人、肥満の人、小児や高齢の人、心臓や腎臓の機能が低下している人なども熱中症になり易いので、暑い場所での運動や作業を減らし、活動後には体温を下げるために涼しい環境で安静に過ごすことが大切です。

特集 夏バテ予防の食事

管理栄養士　倉谷 浩美

夏になると体がだるくて、いつも疲れている。食欲もなく、どうしても冷たい物や飲み物ばかり口にして夏バテになりがちです。

夏バテの原因としては

- ▶気温が高くなると汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しません。そのため体温調節がうまく出来なくなり、体内に熱がこもってしまいます。また暑いと汗をかき、水分や塩分が不足してしまいだるさが続きます。
- ▶熱帯夜が続くと暑さで寝られず、睡眠不足になり疲労の回復ができません。
- ▶暑い屋外から冷房の効いた室内へと出入りを繰り返すと、急激な温度変化で自律神経のバランスが乱れ、体の調節機能がうまく働かなくなります。血流も悪くなるので、胃腸の調子も悪くなり食欲不振になります。

夏バテの予防としては、規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動を心掛けて生活のリズムを保つようにすることです。また、シャワーばかりでなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、睡眠は十分にとって疲れをため込まないようにすることが大切です。

では、暑い夏を乗り切るにはどのような食事に気を付ければよいのでしょうか?

①食事は量より質を考えて摂り、1食に主食・主菜・副菜を揃えて食べる。

暑くて食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質なたんぱく質（肉・魚・卵・牛乳など）、ビタミン（野菜・果物など）、ミネラル（海藻など）をバランスよく少しずつでも色々な種類の食品を摂り、1食に主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻・きのこ類など）を揃えて食べるよう心掛けましょう。

②ビタミンB1の補給を忘れずに摂る。

夏場はビタミンB1の消耗が激しく不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品は豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草・胡麻などがあります。またアリシンを含む食品（にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎなど）と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

③新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、水分・ミネラルを補給。

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜（きゅうり・トマト・ゴーヤ・南瓜・トウモロコシなど）は、ビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、たっぷり摂りましょう。

④香辛料を上手に使って食欲増進。

香辛料（わさび・唐辛子・コショウ・カレー粉など）、香味野菜（しそ・みょうが・生姜・ねぎなど）は食欲を増進します。

⑤クエン酸は疲労回復に役立つ。

クエン酸（レモン・梅干し・酢など）は疲労の原因となる乳酸を排泄する機能があります。

夏バテ予防に大事なのは規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動です。

日頃から心掛けて暑い夏を頑張って乗り越えましょう。

夏バテに効果的な栄養素

	たんぱく質	ビタミンB1	ビタミンC	アリシン	クエン酸
働き	しっかりした体をつくるのに必要な栄養素。弱った内臓を補強する。	糖質をエネルギーに変えるサポートをするのに必要な栄養素。疲労回復の効果がある。	体の抵抗力を高める。自律神経の不調の原因になるストレスを緩和する。	ビタミンB1を効率よく摂取するために必要な栄養素。	弱った胃腸と疲労を回復させる栄養素。
食品	肉・魚・卵・牛乳・大豆・豆腐・納豆など	豚肉・レバー・うなぎ・かつお・いわし・枝豆・納豆・豆腐・玄米・胡麻など	レモン・キウイ・トマト・枝豆・ゴーヤ・南瓜・ピーマン・じゃが芋など	にんにく・ニラ・玉ねぎ・ねぎなど	レモン・グレープフルーツ・梅干し・酢など

夏バテ対策のメニュー

- ゴーヤチャンプルー
- 豚冷しゃぶ（サラダにのせて野菜と一緒に）
- 豚肉の生姜焼き
- ギョーザ（ニラ、生姜をたっぷり入れて）
- 豚肉のガーリックソテー香味だれかけ（鶏肉でもOK）
- うなぎの蒲焼
- かつおのたたき（ねぎ、たまねぎ、にんにくをたっぷりのせて）
- 鰺の青じそ揚げ
- トマト入りオムレツ
- 納豆のキムチ和え

- 冷奴（生姜とねぎをたっぷりのせて）
- 南瓜のそぼろあんかけ
- ポークカレー
- 豚ニラもやし炒め
- 卵と玉葱のうな丼
- 鰺の南蛮漬け
- 枝豆の卵とじ
- 豆腐の肉味噌かけ
- 胡瓜とみょうがの酢の物

など

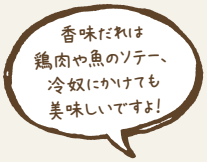
料理 豚肉のガーリックソテー香味だれかけ

〈1人前〉
エネルギー量 320kcal／タンパク質 20g

材料（2人前）

- 豚ロース肉：2枚（200g）
- 塩・コショウ：少々
- 小麦粉：小さじ2
- にんにく：1/2かけ
- サラダ油：小さじ1

Ⓐ
- 生姜：10g
- ねぎ：10g
- 酢：小さじ2
- 醤油：小さじ2
- 砂糖：小さじ2
- ごま油：小さじ1/2



作り方

1. 筋切りした豚肉の両面に塩・コショウをする。
2. にんにくは薄切り、生姜、ねぎはみじん切りにする。
3. 豚肉に小麦粉を薄くまぶす。
4. フライパンに油をしき、にんにくを入れ、香りが立ってきたら取り出し、豚肉を入れて中火で焼く。こんがりと焼けたら裏返し、少し弱火にしてふたをし、火が通るまで焼く。
5. Ⓐを混ぜ合わせる。
6. 豚肉を食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、Ⓐの香味だれをかける。

新しい医師の紹介

北垣内（きたがいち）みえ先生

横山先生の後任として5月に入職しました。これまで関東を中心に、内科医（リウマチ、膠原病内科）として勤務しておりました。患者さんやご家族の方に笑顔になっていただけるよう日々の業務に臨みたいと存じます。よろしくお願い申し上げます。

お知らせ

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』
糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために

日時：8月20日（土）13:30～15:00
場所：長崎病院ヘルスケアセンター1階
演題：1. 糖尿病の薬物療法について　講師　日本糖尿病学会専門医　原 均
　　2. 糖尿病の運動療法　講師　運動療法士（チーフトレーナー）宮下 論

事前の申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

生活習慣病予防教室『健康寿命を延ばすために』

日時：9月2日（金）14:00～15:30
場所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077
演題：1. 検査のミニ知識　講師　臨床検査技師　小田 純恵
　　2. 薬と上手な付き合い方　講師　薬剤師　寺岡 豊

三篠公民館に予約が必要です。

J.M.S ジャパン・マンモグラフィーサンデー

毎年10月の第3日曜日はマンモグラフィー検査が受けられる日曜日

10月16日（日）にマンモグラフィー検査が受診できます！

長崎病院ヘルスケアセンターは日本乳がんピンクリボン運動が推進するジャパン・マンモグラフィーサンデーの賛同医療機関です。

広島市・府中町発行の“乳がん検診受診券”利用できます。
※乳がん検診スタッフは全て女性です。

同時実施　**女性のための日曜日健診**　10月16日（日）は女性専用の健診日です。
・生活習慣病健診　・人間ドック　・市民ドック　など

お申し込み・お問い合わせ　長崎病院ヘルスケアセンター　082-208-5791

禁煙外来を始めました ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。 予約制

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月		火	水	木	金	土	
午前	内科【第1診察室】	住田		長崎	原	住田	長崎	原	
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）	原（第2・3・4・5週）	片倉	向田	熊谷	北垣内	住田（第1・3週）	向田（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	入福		身原	身原	身原	身原	身原（第1・3・5週）	高萩（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	北垣内		向田	片倉	向田	熊谷	片倉（第1・3・5週）	熊谷（第2・4週）
午後	内科【第2診察室】	松島【神経内科】				北村【神経内科】	箱田【リュウマチ・痛風】（隔週）＊		
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花		鍋島	大谷 熱傷のみ	高荻	平川	長崎 熱傷のみ	

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は　で塗ってある日のみです。【　】は専門外来です。
＊診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801　外来受付まで

2016年7月現在

■長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）

内科（循環器・呼吸器・糖尿病など）
皮膚科・熱傷センター（やけど）
☎082-208-5801（代）

リハビリテーション
（理学療法・作業療法・言語療法）
☎082-208-5801（代）

トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）
☎082-238-1756

広島市中広地域包括支援センター
☎082-509-0288（担当:佐古・中村・中本）

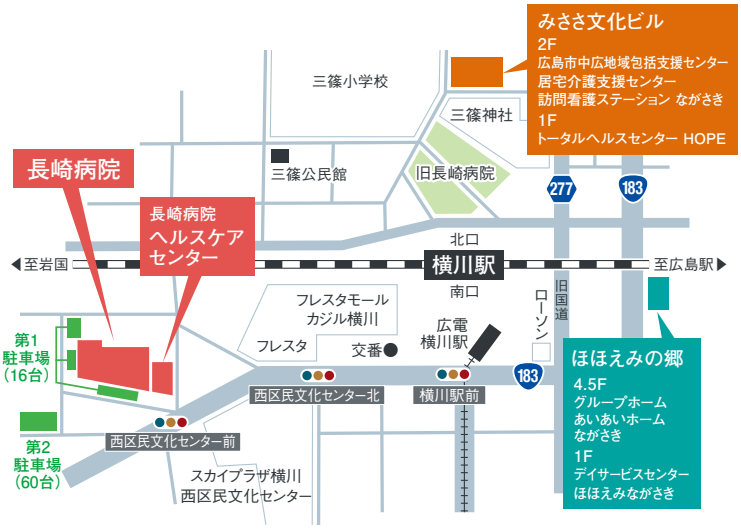
居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当:滋野）

訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183（担当:久保田）

グループホーム
あいあいホームながさき
☎082-532-6636（担当:荻原）

デイサービスセンター
ほほえみながさき
☎082-532-6630
（担当:安永・横地）

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、
西区民文化センター向い
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

ホームページ　http://www.nagasaki-hp.jp
長崎病院 広島　検索