

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.286  
2020年8月号

## 熱中症

～これからの熱中症予防～



### ✔ コロナ禍での熱中症

毎年気温や湿度が高くなってくると注意したい熱中症。熱中症は、猛暑の日に屋外で発症するイメージが強いかもしれませんが、それほど暑いと感じていない場合や室内であっても、発症することがあります。さらに、今後は身体的距離を確保し、マスクを着用、密集・密接・密閉を避けるといった生活をしながら熱中症を予防していくことが必要になります。

軽症のうちには体温が高くないこともあります。ただし最初は軽症でも放置するとあっという間に重症化することもあるので、おかしいと感じたら涼しいところで体を冷やしながら休み、水分補給をしましょう。また、意識がはっきりしない人や、自分で水分補給ができない人がいた場合は、医療機関へ連れて行くか、救急車を呼びましょう。

### ✔ 熱中症の予防

#### ●のどが渇いていなくても水分補給をしましょう

水分補給はのどの渇きを感じてからではなく、普段から定期的に行いましょう。一度にたくさんの量を飲むと、血中の塩分濃度が薄まり、尿も多く出てかえって脱水状態になることがあります。少しずつこまめに飲むようにし、たくさん汗をかいた時は塩分（ナトリウム）も一緒に補給しましょう。

【水分補給については『薬剤師のミニ情報』参照】



#### ●朝食を摂りましょう

朝食を摂ることで、栄養分と水分だけでなく塩分補給もできます。そのため、日中の熱中症リスクを下げるができるのです。夏場は食欲が減りがちですが、食欲がないから食べないということは避け、特に朝食は意識して摂るようにしましょう。



#### ●寝不足にならないようにしましょう

寝不足によって脳の働きが鈍くなっていると、体温調節のための機能もうまく働かなくなってしまいます。夏は夜も気温が高くなるため寝不足になりやすいですが、エアコンなどをうまく利用して十分な睡眠時間を確保できるようにしましょう。



#### ●暑さを避けましょう

通気性の良い服装をして、外出時には帽子や日傘を使いましょう。天気予報や暑さ指数（WBGT）を参考に、暑い日や時間帯を避けましょう。



# 今までの熱中症予防 + 「新しい生活様式」



## 屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずしましょう

感染対策として着用しているマスクですが、着用していない場合と比べると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体温温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。屋外で人と2m以上離れている時は、熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう。マスクをしていてもこまめに水分補給し、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。



## エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気は行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇での換気を行う必要があります。換気により、室内温度が上がりがやすいので、こまめに設定温度の調整も必要です。



厚生労働省ホームページより



## 食事に気をつけましょう

日頃から栄養バランスを整えて食べることで、夏バテしない・熱中症に強い体を作ることができます。毎回の食事に主食、主菜、副菜が揃った栄養バランスの良い食事になるよう心がけ、それに熱中症の予防に効果的な栄養素を加えると良いでしょう。

### ●熱中症に効果的な栄養素●

多く含む食品

ビタミンB <sub>1</sub>	疲労回復、夏バテ防止に役立つ	豚肉、大豆、大豆製品、あじ、鮭、うなぎなど
カリウム	筋肉の収縮を助ける働きがあり、夏バテや熱中症予防に役立つ	野菜、海藻、果物など
クエン酸	疲れの原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に特に効果的	酢、柑橘類、梅干しなど



## おすすめ一品料理

### サバ缶のおろし納豆そうめん

<1人分>  
エネルギー 521kcal  
たんぱく質 31.2g  
ビタミンB<sub>1</sub> 0.25mg  
塩分 2.0g



材料	2人分
サバ缶(水煮)	1缶
納豆	1パック
大根	140g
トマト	1/2個
青じそ	4枚
そうめん(乾)	3束
A { ジャネフ ノオイルド レッツァグ 青じそ	大さじ2
だし汁(昆布・鰹)	大さじ2

#### 作り方

- ① サバ缶は汁気をきっておく、納豆はタレなどは入れずに混ぜておく。
- ② 大根はおろし、トマトは1cm角に切り、青じそは千切りにする。
- ③ そうめんをたっぷりの湯でゆでてザルにあげ、水で洗ってぬめりをとり、水気をきる。
- ④ 器に③を盛り、サバ缶、納豆、大根おろし、青じそをのせる。
- ⑤ よく混ぜ合わせたAをかけて、全体をよく混ぜていただく。

火を使う時間を少なくできる一品です。糖質だけでなく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが一緒に摂れます。大根、トマトの他に、納豆にもカリウムが多く含まれ、筋肉の収縮を助ける働きをして、夏バテや熱中症予防に役立ちます。

### 豚肉となすのレモン塩炒め

<1人分>  
エネルギー 198kcal  
たんぱく質 18.8g  
ビタミンB<sub>1</sub> 0.81mg  
塩分 0.7g



材料	2人分
豚肉(薄切り)	160g
なす	中2本
玉ねぎ	1/4個
ごま油	小さじ2
にんにく(おろし)	3cm
酒	大さじ1
A { レモン汁 鶏がらスープの素	大さじ1
粗挽きこしょう	小さじ1
青ねぎ(小口切り)	少々
	1/2本分

#### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、なすは縦半分切って1cm幅の斜め切り、玉ねぎはスライスする。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎを入れて1分ほど炒める。
- ③ ②になすを入れ、なじませるように混ぜ、酒を入れて炒め、アルコールを飛ばす。
- ④ ③にAを入れ、炒め合わせ、なすが柔らかくなったら粗挽きこしょうを振り、皿に盛り、青ねぎを散らす。

豚肉には、疲労回復や夏バテ予防に役立つビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれます。また、レモンにも疲労回復に効果的なクエン酸が多く含まれ、夏バテ防止、疲労回復におすすめの一品です。

# ～熱中症予防のOTC～

すずらん薬局では、熱中症予防に下記の商品を取り扱っています（一部扱っていない店舗もございます）。

水と電解質（ナトリウムなどの塩分）を素早く補給できます

## ドリンクタイプ

OS-1  
〈大塚製薬〉  
経口補水液



200円(税込)

アクアソリタ  
〈味の素〉  
経口補水液



200円(税込)

小さいお子さんや飲み込みに少し不安のある高齢の方に

## ゼリータイプ

OS-1ゼリー  
〈大塚製薬〉  
経口補水液



200円(税込)

レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー  
〈森永乳業〉  
普段の水分補給に



145円(税込)

水だけでなく、一緒にとることで塩分と糖分が補給できます

## キャンディタイプ

塩飴  
〈SARAYA〉



各 238円(税込)

# ～すずらんイベント情報～

**7月17日(金)に「体操でVぶい」というサロンで体組成測定を行いました！**

こちらのサロンでは、いきいき百歳体操を行っておられます。今回は感染症予防対策を行った上で、半年ぶりに体組成測定を行いました。参加された7名は、体操の成果もあり、体型を維持できている方がほとんどでした。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(てわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



# 薬剤師からのミニ情報

## ～水分補給について～



### ☑ 水分補給に適した飲料水とは？

大量の汗をかく夏場では水分だけでなく電解質も併せて摂取する必要があります。そのため電解質が含まれるスポーツドリンクや経口補水液が夏場の水分補給に適しています。

また、深部体温を下げ、水分吸収器官である小腸に速やかに移動させるために、常温の物よりも冷えた物の方が良いとされています。ただし、冷たいものを摂り過ぎるとお腹の調子が悪くなりやすいため、運動した時など、汗をかいた際の摂取に留めましょう。



### ☑ スポーツドリンクと経口補水液の使い分け

スポーツ  
ドリンク



スポーツドリンクには糖質が比較的多く含まれており、エネルギーを多く消費する運動時の水分補給に適しています。ただし糖質が多いため運動時以外の摂取は高血糖に繋がる恐れがあり、注意が必要となります。

経口  
補水液



経口補水液は電解質を多く含んでおり、速やかに体内に吸収されるような成分バランスで作られています。そのため、少し体調がおかしいと感じた際には経口補水液の飲用が適しています。

### ☑ 特に注意が必要な方の水分補給

- ★ 高血圧や糖尿病など基礎疾患のある方
- ★ 体温調節機能が低くなっている小児、高齢者の方

こまめな水分補給が重要となりますが、高血圧の方は塩分を、糖尿病の方は糖質を制限する必要があります。しかし、上記の飲料水には両方含まれているものが多く存在しているため、飲料水の選択には注意が必要です。発汗量、運動量などにより摂取すべき量は変わるため、一度主治医に相談しましょう。



★次回のテーマは、胃腸 を予定しております。

#### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索