



7・8月は熱中症のピーク

正しい知識をもち、熱中症を予防しよう！

湿度が高く、急に暑くなるこの時期は、暑さに慣れていなく、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかつたりすると、熱中症にかかりやすくなります。大人に比べ、子どもや高齢者は暑さへの適応力が低いので、周囲にいる大人が注意を促しましょう。

学童の熱中症予防策



部活、イベント、遊びなどで夢中になると、水分補給を忘れがちになります。大人が次のような環境を整えましょう。

- 水分補給と休憩を取りやすい環境づくり
- 通気性のよい服装にする
- 体調不良のとき、注意を促す
- 真夏日は屋外での活動を控える
- 十分な睡眠と栄養をとる

熱中症の半分が

高齢者・室内で発症



一般に高齢者はのどの渇きを感じにくく、体の保水力が低いため熱中症にかかりやすくなります。室内でも、就眠中でも湿度と温度が高くなれば発症リスクが高くなります。こまめに水分や塩分を補給し、風通しをよくしましょう。28℃以上のときは、周囲の方が気をつけてクーラーなどの使用を促しましょう。

熱中症予防の水分補給法

汗をかいた後は十分な水分補給が必要です。水分を摂らないと血流が悪くなり心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

- のどの渇きを感じなくても、気温が高い日には、コップ1杯の水を1時間に2〜4回に分けて補給しましょう。
- 長時間の運動時には、1時間毎に給水時間を取りましょう。

多量の真水摂取は、血液の塩濃度低下を招き、それを是正するために水分を尿に排泄してしまい、脱水状態が改善されません。0.1〜0.2%食塩と4〜8%糖分を含んだものが腸管からの吸水速度が速く、疲労回復に役立ちます。

熱中症・夏バテ予防におすすめドリンク

麦茶

1ℓの麦茶に食塩 1g と砂糖や蜂蜜小さじ 1〜2 杯を溶かしたもの

トマトジュース

市販の無塩トマトジュース 900g に食塩 1g を溶かしたもの

抗酸化力のあるリコピンやビタミンCが豊富

梅ドリンク

市販の梅干し 1 個の果肉を裏ごしして、1ℓの水に溶かしたもの

塩分と疲労回復効果のあるクエン酸、カリウムが豊富

温かい ハーブティー

熱湯にハーブ（ミント、ローズマリー、タイムなど）を適量入れ、体温に冷ましたもの

（お好みで砂糖を入れます）
アロマ効果があります



バランスのよい食事で体調を整えましょう

欠食を避け、毎回、主食、主菜、副菜を整えましょう。

- ・主菜でたんぱく質源（肉、魚、卵、大豆製品）をしっかり摂りましょう。
- ・副菜で野菜や海藻類などを摂り、ビタミン、ミネラルを補給しましょう。



親子で料理を

楽しんでみませんか？

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、親子一緒に料理体験をしてみませんか。親子で共有できるひと時を、夏休みの思い出として残しましょう！

募集！親子料理教室

開催 8月1日（火）

午前10時〜午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 東山区在住の小学生と保護者

定員 親子8組20名（先着順）

参加費 大人一五〇〇円

子供一〇〇〇円

締め切り 7月25（火）

申し込み先 京女大栄養クリニック

（☎531・2136）

受付時間 9時30分〜16時

持ち物 2 エプロン・手ふき・三角巾

※土、日、祝日を除く

お料理

＊おだしの効いた

京風スープカレー

お出しのとり方

夏野菜のトッピング

＊ふるふるの京風わらびもち