



熱中症対策と水分補給で体調管理

梅雨が明ける頃から急増する熱中症。本格的な夏がやってくる前に、暑さへの抵抗力をつけておくことが大切です。暑くなってきたら、運動などをする時間や量を減らし、服装は軽装で。そして、しっかり水分補給をして体を暑さに慣らしましょう。

屋外よりも屋内での発生が多い

熱中症は、温度や湿度が高い場所にいるとき、自分の体の調節がうまくできなくなってしまうことから起こります。熱中症というと、屋外で運動や作業などをしているときに起こるという印象がありますが、実は屋内での発生のほうが多くなっています。

特に高齢者の場合は、屋内で熱中症になることが圧倒的に多く、中には日中ではなく、夜、寝ている間に発症して救急車で搬送されるケースもあります。また、年齢別に見ても、高齢者が最も多く、半数以上を占めています。これらの理由として、暑くてもエアコンをつけずに窓を閉め切って過ごしたり、暑さやのどの渇きを感じにくくなっていたりすることなどが挙げられます。この時期、ことに高齢者は熱中症への注意が必要です。

脳卒中の後遺症がある人や糖尿病を抱えている人なども、暑さを感じにくくなっているため、熱中症になっても気づきにくい傾向が見られます。こうした人も熱中症に十分に気をつけましょう。

2口ほどの水分をこまめに補給

熱中症対策でまず挙げられるのが水分補給です。私たちの体内からは、尿や汗、吐息に含まれる水蒸気などで約2.5Lの水分が毎日体外へ排出されます。一方、食事からとったり、体内で作られたりする水分量の合計は1日約1.3L。排出される分との差である1.2Lほどは飲料水で補給する必要があります。大量の汗をかきやすい夏は、普段以上に意識して水分を補給しましょう。ただし、一度にたくさんの水分を摂取しても体内に吸収されません。2口程度(100mLほど)を、30分に1回を目安に飲むといいでしょう。

体を動かしたりして、汗をたくさんかいたときは、塩分や糖分が含

まれている経口補水液で水分補給をしましょう。経口補水液は市販品もありますが、水1Lに食塩2~3g(小さじ1/3~1/2杯)、砂糖40g(大さじ4と1/2杯)を混ぜて作ることもできます。

熱中症情報をチェックしよう

この時期、天気予報などで熱中症情報を入手できます。外出する際にチェックし、暑くなる時間帯を避けるなどの工夫をしましょう。また、通気性のよい衣服を選ぶ、外出時には日傘や帽子をかぶる、日陰を選んで歩くなども熱中症対策として有効です。

高温多湿にならないようにエアコンや扇風機などを上手に利用して、室内の環境にも注意を払いましょう。

なお、熱中症についてわからないことがある場合は、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 塚直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 処方されたお薬について一番気になることは何ですか。(1.飲み方 2.副作用 3.飲み合わせ 4.その他)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別
- 年齢 ⑨電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/TRJ2RHBV> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life7月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で30名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント
30名様



牛乳パックがそのまま入るヨーグルトメーカー

ヨーグルトはもちろん、発酵食品を作ったり、低温調理もできるヨーグルトメーカーをプレゼント。見やすいデジタル表示やタイマー機能が便利。容器×1個、牛乳パック用カバー×1個、スプーン×1個がセットです。

ピタントニオ ヨーグルトメーカー VYG-20 約W130×D150×H280mm 6,468円(税込) ゼリックコーポレーション ☎03-3844-8184

○商品については、上記にお問い合わせください。
※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて数値に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「アサガオ」でした。
ガ イ キ ア シ
ク イ ジ ユ
フ グ ヤ コ ウ
サ ツ マ リ
オ イ キ ヨ
リ ツ キ ヤ ク

次号予告 8月号は「薬剤師に聞いてみよう」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

夏に美味しい! 発酵食のちから

特集

■熱中症対策と水分補給で体調管理...4

ヨーグルトメーカーを30名様にプレゼント...4

発酵食のいいところ5つ

古来親しまれてきた発酵食。そのパワーには驚くばかりです。



2

旨味・風味が豊か

発酵の過程で、でんぷんはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸に分解されます。どちらも旨味や風味をつくり出すもと。また、発酵することで香りを感じる成分の種類も増えます。



3

保存性が高いものも

発酵食が生まれたのは、冷蔵設備のない時代に食材を保存するため。伝統的な味噌や醤油の塩分含有量は約12%ですが、これ以下では腐敗菌が繁殖することを昔の人は知っていたのです。



4

消化吸収しやすい

でんぷんはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸などに分解されてから腸で吸収されます。しかし、発酵食は最初から分解されているので早く消化吸収されます。



5

腸内環境を整える

乳酸菌を含む発酵食は、腸で善玉菌を増やす働きがあるとされます。でんぷんを善玉菌のエサとなるオリゴ糖に分解する酵素をもつ発酵食や、食物繊維を含むものもあります。



作ってみよう!

夏こそおすすめ 冷やし甘酒

江戸時代、屋台の甘酒を飲むのが夏の風物詩だったことから、甘酒は夏の季語になっています。昔も今も、体力が落ちたときの一杯の甘酒は、猛暑を乗りきるための便利な飲み物です。

1. 甘酒をつくる ○調理時間:10時間 ○エネルギー:約1,780kcal(全量)

材料
●もち米...2合
●水...3合
●米麹...250g

作り方



- もち米は洗って水に30分以上浸け、3合の目盛りまで水を入れて炊飯器で粥状に炊く。
- もち米が炊けたら一度ボウルに開けて70度まで冷ます。70度より高いと麹菌が死んでしまうので気をつける。
- ほぐした米麹を入れてよく混ぜ合わせ、再び炊飯器に入れて、7~8時間保温する。このとき、炊飯器のふたは開けず布巾で覆う。
- 5~6時間たったところで全体を混ぜて味をみる。十分甘ければ完成。甘みが少なければさらに2時間ほど保温する。冷蔵で1週間、冷凍で1カ月程度保存可能。
※米麹に、60℃に湯冷ました同量の湯を加えて8時間程度保温しても、甘酒が作れます。

2. 冷水で割る ○エネルギー:1杯約200kcal(エネルギー量や糖分量が多いので、1日1杯までが目安です)

甘酒100mlに冷水100mlを入れてよく混ぜ、氷を入れたグラスに注ぐ。しょうがの絞り汁少々を加え、上にしょうがの千切りを飾ればしょうが甘酒にも。



イラストレーション: 浦本典子

