



熱中症

★ スポーツをしている人だけではありません！ 湿度と暑さと熱中症

6月に入って少しずつ暑さが増してきました。毎年、この時期から熱中症の死亡事故を耳にします。熱中症とは、一般に暑さが直接原因となって起こり暑熱環境の下で起こる体の異常のことをいいます。熱中症は、7～9月の高温で湿度の高い時期に発生しやすいので特に、この時期のスポーツや長時間の外出は注意が必要です。

★ 熱中症の症状と特徴 — いずれの場合も水分の補給と直射日光を避ける

【熱痙攣（ねつけいれん）】

《特徴》大量の発汗後、塩分・ミネラルを含まない単純な水のみを補給して血液の塩分濃度が下がった状態で起こりやすい。

《症状》足や腕などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。（こむら返り）

【熱失神】

《特徴》血圧が低下し、皮膚の血管が拡張して血液の循環が悪くなり、脳に酸素が十分に供給されない状態になると起こります。

《症状》顔面蒼白になり、めまい、失神などがみられます。

【熱疲労】

《特徴》体内の水分が減少し、著しい脱水状態になると起こりやすい。

《症状》脱力感、疲労感、めまい、頭痛、吐気などがみられます。血圧が低下し、頻脈（脈の速い状態）、多量の発汗などショック症状がみられます。

【熱射病】

《特徴》体温が40℃以上になり、中枢機能異常（運動障害、錯乱、昏睡状態）がみられ重篤な場合は死に至ることもあるので注意が必要です。

★ 事前に防ぐ、熱中症

- ①水分の摂取と休憩をこまめに行う
- ②炎天下では帽子をかぶる
- ③通気性のある衣服ででかける
- ④体調の優れないときは、日中の気温の高い時間を避けてでかける

★ 足りていますか？ あなたの水分

体内の水分は、成人の体重の約65%を占め、加齢とともに減少して高齢者では60%以下になります。この数値をみても私達にとって水分の補給がいかに重要かわかりいただけると思います。高齢者の多くは、水分が不足しがちですので意識的に水分の補給を行うことをおすすめします。

今や私達の生活に欠かすことができなくなった水分補給としてのミネラルウォーターやスポーツドリンクなどは、硬度の違いやミネラルのほかに特定の内容物を含むものなど多彩ですが目的にあった「水分」を適切に補っていただくことで、病気を予防し、この夏の暑さを元気に乗り切ってください。

旬のアスパラとバジルのスパゲティ

さっぱり！あっさり！ 旬のアスパラとバジルのスパゲティ



材 料 1人分

スパゲティ	100 g	オリーブオイル	適量
グリーンアスパラ	中 1本	塩・こしょう	少々
トマト	小 1 / 2個	バジル (市販のハーブスパイス)	少々
ベーコン	1枚	乾燥にんにくチップ	3枚

作り方

- ① たっぶりの熱湯に塩をひとつまみ入れ、スパゲティをほぐしながら茹でる。
(スパゲティのパッケージに記載されている茹で時間よりも 1分ほど少なめに茹でる)
- ② ①が茹であがればザルにあげて、オリーブオイルを大さじ 1 / 2 くらいまわし入れ、固まらないようにほぐしておく。
- ③ グリーンアスパラは、斜め切りにして硬めに下茹でしておく。
- ④ ベーコンとトマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルをひいて、乾燥にんにくチップを弱火できつね色になるまで焼き、オイルににんにくの香りを移す。その後、にんにくは取り除く。
- ⑥ ベーコン、グリーンアスパラを加え軽く炒めて、スパゲティ、バジルを加え、塩コショウで味を調える。
- ⑦ 最後にトマトを加え、混ぜ合わせる程度に炒めて、盛り付ける。