

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 熱中症を予防しよう編～ 8月号

今年の夏は**酷暑**になることが予想されるため、熱中症の正しい知識と対策方法を知り、この夏を安全にそして健康に乗り越えましょう。今回は、熱中症対策のために簡単にできる手作り**経口補水液**の作り方を紹介します。

★熱中症とは★

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能などが働かなくなり、体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こす病気のことです。

★こんな症状がみられたら要注意★

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、手足がつる（こむら返り）、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う……など

★それぞれの場所に応じた対策★

◎室内（室内でも要注意！）

扇風機・エアコンでの温度調節。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。

◎屋外

日傘・帽子の利用。日陰の利用、こまめな休憩

◎からだの蓄熱を避けるため



通気性の良い衣服の着用。保冷剤や氷などでからだを冷やす。



こまめな
水分補給を！

簡単にできる！手作り経口補水液の作り方

◎経口補水液とは、体から失われた体液（水分、電解質、非電解質）を経口的に補う飲料のことです。

 砂糖 大さじ2、 1/3(20g)	&	 塩 小さじ1/4 (1.5g)	&	 冷水 500mL
 <p>レモン汁を加えると さっぱり美味しいよ！</p>		 <p>図書館前に設置の給茶機でマイボトル が使えるようになりました！</p>		

コラム

夏にうなぎを食べるのはなぜ？



日本では昔から、夏土用の期間は**夏バテしやすく**、「丑の日」に身体に良い「う」の付く食べ物(梅干し、瓜、うどんなど)を食べる習慣がありました。

うなぎを食べる習慣は、江戸時代、夏にうなぎの売上が少なく「本日、土用丑の日」と看板を出したところ大繁盛し、他のうなぎ屋さんも真似するようになったことで定着したと言われています。

うなぎは夏バテに効果的！

うなぎには、糖質、脂質、タンパク質をエネルギーに変えるために必要な**ビタミンB群**がたくさん含まれています。



うなぎを食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう！！