



# がいらいっとうしん

No.1



## 「熱中症」にご用心を！

暑さが本番を迎え、熱中症が気になる季節になってきました。今回は、簡単ではありますが、熱中症の症状や、対策、疲れにくい体を作る食材、水分摂取間隔についてご紹介します。

### 熱中症の症状(初期の症状)

- ・めまい,立ち眩み
- ・筋肉痛
- ・こむら返り



### さらに熱中症が進むと…

- ・頭痛
- ・嘔気,嘔吐
- ・倦怠感

キケン

### 熱中症対策

- ・水分摂取をこまめに！（がぶ飲み×）
- ・食事は3食しっかりとる！（おにぎり,パン,味噌汁など口にしやすいものでOK）
- ・外では帽子や日傘,室内は冷房を！
- ・スポーツドリンクや塩分タブレットの活用を！
- ・起床時,寝る前にも水分摂取を！（寝ている間に約200～500mlの汗をかいています！）
- ・汗で失われる”カリウム”の摂取を！（カリウム補充にオススメの食べ物…トマト,スイカ,枝豆,ブロッコリー,カボチャ,ジャガイモ,サツマイモ,アボカド,バナナ,メロン,キウイ,納豆,豆腐etc…）

### ビタミンB1を摂取して疲れにくい体を！

- ・ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、体がだるくなります！（ビタミンB1補充にオススメの食べ物…豚肉,ウナギ,肝,玄米,ごま,ピーナッツetc…）



日々の食事に少し取り入れてみてくださいね！

### ～おすすめの水分摂取時間間隔～

## 1日8回を目安に、こまめな水分補給を！



# がいらいっつうしん

No.1



気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。3～4月、6～7月、そして9～11月頃が、季節の変わり目とされていますが、単に気圧の変化や寒暖差だけでなく、それぞれの季節特有の事情も加わっている。たとえば、3～4月は一般的に入学や進級、転勤など生活環境の変化があるときでもあり、本人も気付かないうちにストレスを貯め込んでしまっています。それが6月に入ると、梅雨の季節になり雨の日が続くことでなんとなく気分が落ち込んだり、体がだるかったりします。そして9月に入った秋口には、溜まっていた夏の疲れが出やすくなります。このように気圧の変化や寒暖差に加えて、生活のストレスなども影響することで、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまうというわけです。

## 自律神経ってなに？

私たちの体内には無数の神経があり、そのなかで体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節するものを「自律神経」と言います。自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時などに働く「副交感神経」の2種類があり、この2つの神経がバランスを取り合い、24時間働き続けています。しかし、季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗をひんばんに調節しなければならぬため、2つの神経のバランスを保つことが難しくなってきます。よって、大きな寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、その環境に頑張っただけで適応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働くことで、疲れ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調を起こしやすくなります。

高齢者の体調の変化に気を配りましょう

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも、自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。ご家族の方は、普段の生活のなかで、高齢者に不調が起きていないか、気をかけてあげるようにしてください。

# がいらいつうしん

No.1

自律神経の改善には、規則正しい生活が大切です

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。決まった時間に寝起きして、栄養のある食事をきちんと取るなど、生活のリズムを整えましょう。以下に具体的な改善ポイントをご紹介します。

①栄養バランスが良く、十分にエネルギーのある食事を、3食しっかり摂りましょう。

肉、魚(マグロ、サンマ、カツオなど)、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きを持っていますので、日常的にしっかり摂るように心がけましょう。

また、牛乳やニボンなどに含まれるカルシウムは、イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがありますし、きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収が良くなります。

②しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスを。

寝ている間は、副交感神経が優位に働いているため、心や体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠を取るようにして、自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。高齢者の場合は30分程度の昼寝を取り入れるのもいいでしょう。

また、睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。38～40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかると副交感神経を優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。ちなみに、体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5～6倍も免疫力が高まると言われています。しっかりと体を温めることは、健康を増進させるのにも有効です。

季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいですが、もし、なんとなくだるさや不調を感じている高齢者がいらっしゃる場合は、ここでご紹介した対策を取り入れて、毎日の生活を見直してみるようにしてください。