

2. 夏血栓

夏血栓と熱中症は症状が似ていて、めまい、失神、嘔吐などが現れます。夏血栓のうち脳梗塞の典型的な症状としては、「片側だけしびれる、動かない」など、体の片側に異常が発生するほか、「ろれつがまわらない」「言葉が出てこない」などがあります。

- ①原因 動脈硬化で血管が細くなっているところに暑さによる脱水状態が加わると、血液中の水分が不足して血液が粘度を増し、血栓ができやすくなります。動脈硬化のリスクとなる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のある人、それにつながる肥満や運動不足、多量飲酒、喫煙などの生活習慣がある人は注意しましょう。年齢を重ねるほど動脈硬化は進むため、高齢者も注意が必要です。
- ②予防 喫煙や暴飲暴食などの生活習慣を見直しましょう。栄養バランスの良い食事、運動、休養が大切です。また、熱中症と同様に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

3. 水分補給のポイント

脱水状態のサインとして、「のどが渇く」ことや「尿の色が濃い黄色になる」（水分が減って尿が濃くなる）ことが挙げられます。のどが渇く前から意識して、こまめに少量ずつ水分を補給しましょう。

睡眠中は一晩で約500mlもの汗をかくため、就寝前と起床時にコップ1杯程度の水分を補給しましょう。入浴中も脱水状態になりやすいので、入浴の前後で水分を補給すると良いでしょう。運動により大量の汗をかいた時はこまめに休憩をして、水や麦茶ではなくスポーツ飲料などで水分補給を心掛けましょう。

お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があるため、日常的に補給する水分としては、カフェインを含まない水や麦茶がお勧めです。アルコールは水分補給の手段にはならず、飲んだ量以上に水分を排泄させてしまいます。また、ジュースなどの糖分が含まれる飲み物は、体内への水分の吸収率が悪いので、楽しみとして飲む程度にしましょう。

4. 熱中症予防のための塩分摂取は必要？

日本人の多くは、もともと塩分を摂りすぎているため、減塩を心掛けている人でも通常の食事が必要な塩分は摂れています。高温多湿の環境や炎天下の屋外で作業をする人、スポーツをする人など、大量に汗をかく人以外は、予防のために、わざわざ塩分を摂取する必要はありません。ただし、高齢の高血圧の患者さんなどで、食塩摂取量を1日6g未満に抑えている人は、汗をかくことで低ナトリウム血症などを引き起こす可能性もあるので、主治医とよく相談しましょう。

一方、大量に汗をかく人は、汗と一緒に1~2gの塩分が失われます。脱水症や熱中症を予防するために、事前にバランスの良い食事と水分を摂り、作業や運動の途中にスポーツ飲料などで水分と塩分を摂取するようにしましょう。



おわりに コロナ禍で、マスクを長時間着けていることが多くなりました。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなることから、体温調節しづらくなったり、マスクを外す煩わしさから、水分補給を控えがちになります。そのため、気づかぬうちに脱水になり、熱中症のリスクが高まるので、注意しましょう。

【文献】

(1) 日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」
<https://www.jaam.jp/info/2015/pdf/info-20150413.pdf> (2022年4月14日 閲覧)

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST 専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

Q&Aコーナー ~教えて！川畑先生~

Q. ヨーグルトを朝昼夕と食後に食べているのですが、より効果的な食べるタイミングとしては、食前・食後・空腹時のいずれが良いのでしょうか？

A. カルシウムは胃酸によってカルシウムイオンとなり、腸管で吸収されます。空腹時は胃酸のpH値が強い酸性に傾き、食後は胃酸のpH値が中性に近づきます。胃酸が中和されるとカルシウムは吸収されにくくなるため、ヨーグルトに含まれるカルシウムは、食前のほうが食後に比べて吸収されやすいという特徴がありますが、あまりこだわる必要はありません。また、ヨーグルト（全脂無糖）は1食分（120g）で67kcalありますので、食べ過ぎには注意しましょう。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？
25ページのハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp