

岐阜市柳ヶ瀬・長良川健康ステーション

「管理栄養士」による「栄養情報」

～マスク着用による熱中症に注意しましょう！～

緊急事態宣言も緩和されてきましたが、出かける時の**マスク着用は必須**です！

暑くなってくると体内に熱がこもります。そうすると私たちは汗をかいたり、冷えた空気を身体に取り込むことで体内の熱を発散して、体温調節をしていきます。

しかし、マスクをしていると自分の呼気によって温かい空気しか身体に入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなり体温を上げてしまいます。

また、マスクの中は呼気で潤いを感じ、喉の渴きをあまり感じにくくなり、水分補給が少なくなっている方もいらっしゃるかと思います。気温も徐々に暑くなってきて気が付かないうちに水分不足による**熱中症**になる可能性があるので要注意！！

体内に熱がこもりやすくなる

喉の渴きが感じにくくなる



私たちの身体の水分量は...?



子供
約70%



成人
約60%



高齢者
約50%

水分量が減るとどうなるの...?

- 1%不足 : 喉の渴きを感じる
- 2%不足 : 脱水症状が始まる
- 5%不足 : 脱水症状や熱中症の症状が出現する
- 10%不足 : 筋肉の痙攣、循環不全などが起こる
- 20%不足 : 死に至る可能性がある



こまめな水分補給をしていきましょう！

1日に必要は水分量は、約2,200ml



食事から約1,000ml



飲み物から約1,200ml

食事のポイント



1日に1杯、汁物を飲みましょう。

汁物を1杯飲むと、水分を100～150ml摂ることが出来ます。ただ汁物には、1杯当たり約1.0～1.2gの塩分が含まれているので毎食取り入れると塩分の摂り過ぎになる可能性があります。血圧が気になる方は、1日に1杯を目安としましょう。汁物の中では、特に味噌汁がおすすめ！味噌は発酵食品なので**免疫力UP**効果も期待できます。

生野菜は約90%の水分を含んでいます。

多くの水分が含まれているので食事からの水分補給に最適！また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、暑くなってきたこの時期には夏バテ防止にもとっても大切です。野菜に含まれている食物繊維は腸内環境を整える効果もあり、**免疫力UP**にもつながります。



飲み物のポイント



こまめにお茶か水を飲みましょう。

喉の渇きを感じた時にはすでに脱水が始まっているため、喉の渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

生活リズムの中で水分を摂る習慣をつけましょう！1日当たり、コップ1杯(200ml)を11回に分けて飲んでみてください。お茶は、**ミネラル豊富な麦茶とルイボスティー**をお勧めします。

【注意が必要な飲み物】

◇コーヒーや紅茶など

カフェインには利尿作用があるため、尿の量が増え、水分不足を促しやすくなります。

◇アルコール

アルコールを体内で分解・代謝する際に、水分を必要とするため摂取した水分よりも排泄する水分のほうが多くなります。飲酒する際には同量の水分も摂取するようにしましょう。

