

熱中症を予防する ための食生活と 水分補給

健康せきかわ21 いきいきライフ

熱中症を予防するためには、日常の食生活が大切です。

「食欲がない」等の理由で食事を抜くと新陳代謝が悪くなり、気温の変化に体が対応しにくくなる可能性があります。

1日3食、主食（ごはん・パン・めん類）・主菜（肉魚卵大豆製品のおかず）・副菜（野菜・海藻・きのこ類のおかず）のそろった食事を心掛けましょう。

そうすることによって、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維などの栄養素をバランス良く摂取することができます。

特に、肉や魚、豆類から摂取できるたんぱく質は、血液などの体のあらゆる組織の原料となりますので、野菜と一緒に積極的に食べるようにしましょう。

【効果的に水分を補給するために】

本当に暑い日は、自分でも気づかないうちに大量の汗をかき、水分や塩分が失われています。軽い脱水症状を起こしているときは喉の渇きも感じにくくなります。このため、喉の渇きを感じる前に、定期的に水分を補給しておくのがベストです。よほどの重労働を行うのでなければ、水か麦茶、ウーロン茶で十分です。

屋外で運動をしているときは、20分ごとぐらいに水分を補給するようにしましょう。

市販の清涼飲料水は手軽で簡単にできる水分補給ですが、糖分が非常に多く含まれており、糖尿病や虫歯などの原因と

なるリスクも考えられることから、2～3倍に希釈し、飲みすぎないことをおススメします。糖分を含むため雑菌が繁殖しやすいことも考慮し、「ペットボトルなどを直接口で飲むのではなく、出来るだけコップに移してのみ、1日で飲みきれる量を買うこと」、「ふたを開けた後は常温ではなく冷蔵庫内で保管すること」にご注意願います。

また、1つ気をつけておきたいのが、利尿作用のある飲み物です。体内の水分が尿として排出されやすくなりますので、カフェインを多く含むコーヒーや紅茶、緑茶などは、熱中症の予防には向いていません。

じめじめして熱くなるこの時期、食事と水分補給に留意し、元気に楽しく過ごしましょう！



住民福祉課 竹田涼花管理栄養士



「生きろでキャンペーン」企画 「自殺防止強化事業」

二代目 高橋竹山さん

津軽三味線と唄と語り

村では、6月10日渡邊邸にて官民協働で自殺防止講演会を開催しました。

NPO法人ホップステップげんき（平田ゆかり代表・下関）と県と村とで協働し、県の地域自殺対策強化事業補助金を受けた事業です。

300人の参加者は、渡邊邸に響く繊細かつ迫力のある二代目高橋竹山さんの津軽三味線と唄、小田朋美さんのピアノに耳を傾けていました。

竹山さんの人情味ある語りでは、初代とのエピソードや演奏曲について触れ、会場全体が湧き、手拍子と合いの手の入る場面もありました。

参加者からは、「よかった」「元氣とパワーをもらった」「感動で涙が出そうになった」「直に演奏を感じて、鳥肌が立った」と感動や共感、前向きな気持ちを感じて聞かれました。

村では、平成24年度から取り組んでいる強化事業で、今

後も自殺防止事業を継続して行きます。村民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。



健康講座

147

糖尿病治療 ～運動療法について～

坂町病院リハビリテーション科
理学療養士 渡邊和也

みなさん、糖尿病についてどれくらいご存知ですか？ほとんどの人が単に血糖値が高くなる病気という印象をお持ちだと思います。糖尿病の初期には自覚症状がないことが多いのですが、そのままの状態が続くことで様々な合併症が起こる危険性が高まり、さらに進行すると失明や足の切断、人工透析が必要となる状態になってしまうこともあります。

日本では約2,050万人が糖尿病患者または予備軍であると推計されており、単純計算で国民5,6人に1人が糖尿病の危険があるとされています。

当院では、糖尿病の治療について正しい知識を身に付けることを目標に、糖尿病教育入院を5泊6日で実施しています。正しい食事の摂り方や食べる量を学ぶ食事療法や、飲み薬や注射薬について学ぶ薬物療法に加えて、私たちリハビリテーション

科からは運動療法の指導を行っています。

運動療法による効果は血糖値を下げるのはもちろん、体重を減らすことで血中悪玉コレステロールが減少し動脈硬化や高脂血症、さらに3大合併症と言われる網膜症、腎症、神経障害の予防などがあります。では、どんな種類の運動がより効果的なのかをご紹介します。

糖尿病の治療として最も効果的な運動は、酸素を十分に取り入れて行う中等度の負荷の全身運動、いわゆる有酸素運動です。酸素を取り込みながら運動することで血糖や脂肪を効率よく燃焼することができます。具体的には、ウォーキングやゆつくりとしたジョギング、自転車こぎ、水泳などが挙げられます。逆に、運動負荷の強い短距離ダッシュや重量挙げなどといった無酸素運動では、強いパワーを短時間で出力しなければならず、血糖

や脂肪の燃焼には適していません。

有酸素運動にも適切な運動強度や頻度があります。運動の強度は人それぞれ異なりますが、行っていて楽に感じるくらいから、多少息切れや汗をかくものの人と会話できる程度の運動強度が良いとされています。この運動を1回15～30分間で1日に1～2回、週3日以上行うことで治療効果が期待されます。また、運動の時間帯は一番血糖が高くなるとされている食後1～2時間以内が最適です。逆に食前1時間や食後30分以内は低血糖症状に陥る危険もあるため避けましょう。また、有酸素運動の前後に準備体操やストレッチ体操をすることでケガや関節痛、筋肉痛を予防することができます。肩・膝・腰などを中心に少し動かしてから運動に臨みましょう。

今回のコラムでお伝えしたのはほんの一部です。もし読んでみて分からないことやもっと知りたいことなどありましたら、当院の糖尿病教育入院を受けてみてはいかがでしょうか。講義につきましても当院を受診していただいても受け付けておりますので、お気軽に内科外来看護師までお尋ねください。