

column

暑い夏も元気に乗りきる

熱中症・脱水予防のための食と栄養

広報誌「社会保険おきなわ7月号」を手にとって読んでくださっている皆さまこんにちは。沖縄の夏本番のころですね。日差しの暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

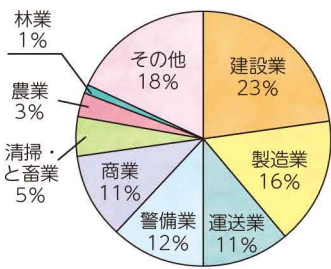
これまでわたくしが管理栄養士として、企業さま向けに栄養講話をさせていただくなかで、建設業関係者さま、警備業関係者さまから、熱中症対策の質問をいただく機会が多くありました。それほど、沖縄の暑い夏の、炎天下での業務が過酷であることを切に感じておりました。今回、コラムのテーマを決めるときに、業種に限らず、この広報誌を手に取り読んでくださっている皆さまに、改めて、熱中症や脱水予防のための食と栄養について知っていただき、皆さまの健康を守る「栄養の知識」となり、大切なご家族・社員の皆さまを守るための手段となればと思います、今回は熱中症をテーマにつづらせていただきます。

【建設業に多い熱中症による死傷者数】

食と栄養のお話のまえに、まずはどんな場所で熱中症の死傷事例が起きているかを知っていただければと思います。

こちらのグラフは「令和3年職場における熱中症による死傷災害の発生状況」をグラフしています。このグラフからみても建設業での熱中症のリスクが高いことがわかります。

熱中症による業種別死傷者数の割合 (2021年速報値)



製造業の内訳では造船業、その他の製造業に分かれており、造船の作業環境下も熱中症のリスクが高いことがわかります。

【熱中症を引き起こす〈環境〉〈からだ〉〈行動〉条件】

熱中症を引き起こす条件には大きく分けて3つあります。〈環境条件〉〈からだの条件〉〈行動条件〉です。

例えば、夏場の内装業

や室内の電気工事現場の作業環境には、炎天下の外ではなく室内の作業環境だとしても「空調がなく、風とおしが悪く、高温多湿の室内」という条件が重なることが多々あります。少しでも環境要因を改善しながら、日々の生活の中で、睡眠時間を確保ししっかりと休息をとるように心がけたり、業務の前日はお酒を控えたりすることをおすすめいたします。

どんな条件が熱中症を引き起こす原因となっているかを知り、それを改善し注意するだけでも、熱中症を予防することができます。次に当てはまる職場環境になっていないか？からだ（体質）が



図：熱中症を引き起こす条件

あてはまらないか？注意すべき行動にあてはまらないか？ぜひ会社の皆さまやご家族の皆さんで振り返っててください。

【熱中症対策は良質な睡眠から】

睡眠不足は、体温調節機能がうまく作動できず、体の体液のバランスが破綻しやすくなります。夜はお風呂に入り、きれいな寝具に横になり、

ゆっくり良質な睡眠をとることは、熱中症対策には不可欠です。大人だけでなく、小中学生の子供たちも近年不眠の方が増えているので、家族皆さんで睡眠の質を上げるように寝る環境を見直すことをおすすめします。

【カラダの潤いは朝食から】

「水分補給」と聞くと、ついつい飲み物をイメージしがちですが、わたしたち人間は1日3回の食事の中のお料理からも約1リットル以上の水分を確保しています。特に朝起きた時のわたしたちのカラダは、寝ている間の発汗と呼吸からの水分が失われ、砂漠状態。砂漠のカラダを潤し、スムーズ一日のスタートを切るためにも、朝食は栄養と水分確保のためにもとても大切です。食事を抜いてしまったり、パン食やシリアルやスナック形態の食品だけで済ませたりしてしまうと、食事からの水分量が減ってしまいます。そのため、日中より意識して飲み物での水分補給

をする必要性が出てきます。

おすすめの朝食は主食をこぼした日本食です。忙しい朝なので、おにぎりとお味噌汁などでも構いません。おにぎりに鮭や卵焼きなどの具材を入れたり、お味噌汁はお野菜やお豆腐で具沢山にするとより栄養バランスもとれ、一日の活動のスイッチが入りやすくなります。

【水分補給に向いていない飲み物に注意】

水分補給のつもりで飲んでお茶やコーヒーが、逆に脱水を引き起こしやすくなっている場合があります。特にカフェインの多い飲み物は、カフェインによる利尿作用により、せつかく飲んだ水分が尿として体外に排泄されやすくなってしまう、熱中症対策のための飲み物としては不向きです。

カフェインの多い飲み物

- ・ コーヒー
- ・ 緑茶
- ・ さんぴん茶



お茶で水分補給をするときの選び方としては、ノンカフェインのお茶を選ぶことです。麦茶、ハト麦茶、黒豆茶、ルイボステイなどがおすすです。ちなみに、カフェイン以外で体の脱水を引き起こす飲み物が、アルコールです。アルコールを飲酒したあとは、カラダが脱水状態になりますので、特に二日酔いの状態のときには熱中症の発生リスクが高まります。

【発汗の多い時にはスポーツドリンクなどの利用を】

炎天下の外での活動や、室内でも高温多湿の環境で汗の多い時には、ミネラルバランスのとれたスポーツドリンクを飲みましょう。その際、注意点がありません。「スポーツドリンクを薄めて飲まないこと」です。発汗が多いときは、体の中では即時体液バランスを正常に戻そうと働いています。そのため、体液の組成に近いスポーツ

ドリンクはそのまま利用する方が、体の保水力が上がり、体液バランスをとることができ、脱水や熱中症を防ぐことができます。薄めて飲んでしまうと、体液のミネラルバランスを保つために、よけいに利尿がかかり脱水を引き起こす要因ともなります。スポーツドリンクはミネラル濃度が大切なのです。

手作りスポーツドリンクを作る時もポイントは、塩分（ミネラル）濃度と糖度のバランスです。今回は、簡単に美味しいスポーツドリンクのレシピも紹介したいと思います。

手作りスポーツドリンク レシピ監修 大城 成未

＜材料＞

水 1リットル

黒糖や蜂蜜 大さじ1
(白砂糖よりミネラルもある黒糖がおすすです)

海水塩 (ミネラル豊富な天然塩がおすす) 1~2g
シークワサー果汁 (レモン果汁など) 小さじ1~2

*汗で奪われるのは、塩分だけではなくほかのミネラルも抜けています。

さまざまなミネラル補給のためにも、甘味は黒糖を使用したり、お塩は天然の海水塩がおすすです。

＜作り方＞

容器に材料をすべて入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

＜ポイント＞

スポーツドリンクの塩分濃度は0.1~0.2%、糖度は3~5%が目安です。

発汗が激しい時、脱水が起きているときに、スポーツドリンクを薄めて飲んでしまうと、脱水が起きている体の体液の量が回復しにくくなります。



【体のリカバリーに大切な夕食】

暑いとつい冷やしそうめんや、冷やしうどんなどの炭水化物がメインでたんぱく質が少なめのお食事になりがちです。それだとカラダの修復や疲労回復のための栄養が不足してしまいます。

日中、炎天下や高温多湿の環境下で働いたカラダは疲労困憊状態です。疲労回復、筋肉修復のために夕食には、ビタミン類とたんぱく質の豊富な食材を取り入れることが大切です。

- ①カラダの修復のためのたんぱく質
- ②疲労回復にはビタミンC・クエン酸

☑主菜には魚、肉、豆腐、卵などのお料理を
☑生野菜サラダや生の果物から新鮮なビタミンCの摂取を
☑疲労回復に役立つ栄養素Ⅱクエン酸（もろみ酢、黒酢、梅などに豊富な酢の物などお食事に取り入れてみましょう。）

これからまだまだ、沖縄の暑い夏は続きます。ぜひ、ほんの少し、生活を見直したり、水分補給の飲み物の選び方を変えたり、食事を意識されてみてください。会社の社員みなさんで、ご家族のみなさんで、熱中症から大切な命と健康を守っていきましょう。
皆さまの心身の健康を心より願っています。書かせていただいたコラムが少しでもお役に立てれば幸いです。

プロフィール

おおしろ なるみ
大城 成未氏

沖縄県出身。2007年~2016年までの9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により地域に身近な管理栄養士を目指し独立。

ハビネスライフ（健康・栄養サポート事業）を立ち上げ、フリーランスの管理栄養士として活動中。企業向け講演活動、親子向け食育セミナーなどを行いながら、地域での栄養相談、薬膳スパイスアドバイザー®の資格認定講師としても活動中。

＜資格等＞

国家資格：管理栄養士
民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定トレーナー、トータルヘルスダイエット認定トレーナー（(一社)日本総合プロフェッショナルケア協会認定）

