



# 熱中症の救急処置



## 熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・失神（立ちくらみ）</li> <li>筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり）</li> <li>手足のしびれ・気分の不快</li> </ul>	
II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐</li> <li>倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない）</li> <li>軽い意識障害（いつもと様子が違う）</li> </ul>	
III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>II度の症状</li> <li>意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）</li> <li>けいれん</li> <li>手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない）</li> <li>高体温（からだに触ると熱い）</li> </ul>	

◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ



【室内に移動できる場合】



◎重症の場合は救急車を

◎解熱鎮痛剤は使わないこと



## 水分補給のNG事例集

- 甘いジュースや清涼飲料水ばかり飲んでいる  
糖分の摂り過ぎで血糖値が上がり、ペットボトル症候群になることも。また、空腹が感じにくくなり、夏に体力が落ちる原因にもなります。
- のどが渇いた時、大きなペットボトルを一気に飲みすぎる  
一度に大量の水分をとると、胃の働きが低下し、体調を崩しがちです。一度に飲む量はコップ1杯（150～200cc）程度におさえること。
- 冷蔵庫で飲み水を冷やしている  
冷やしすぎると胃の働きが悪くなったり、腸を刺激して下痢の原因にもなります。5～15度程度が腸で吸収しやすい温度なので、冷やし過ぎには注意！
- スポーツに夢中になり、水分補給を忘れてしまう  
体重の2%の水分を失うと、軽い脱水状態になります。汗と一緒にナトリウムも失うため、水分と少量の塩分も補給するようにします。



## 暑さに負けない食べ物図鑑



**COOLな WATER系**

水分たっぷり、からだを冷やす働きがあります。

**すいか**

水分、カロテン

- 約90%が水分で、水分補給にぴったり。利尿作用も。
- 赤い色素のカロテンは、体内でビタミンAと同じ働きをします。

**なす**

水分

- からだを冷やす作用があります。

焼きなすや油炒め、漬け物など、食べ方のバリエーションも豊富!!

**きゅうり**

水分、ビタミンC

- からだを冷やす作用があります。

酢を加えて調理すると、ビタミンCを壊さずに摂取することができます。

**トマト**

ビタミンA、C

- 紫外線への抵抗力を高めます。
- 水分も豊富で、低カロリー。

パスタやサラダに添えて、たっぷり食べて!!

**ピーマン**

ビタミンA、C

- ビタミンCがたっぷり（100gあたり76mg）。
- 紫外線への抵抗力を高めます。

油といっしょに調理すると、吸収率アップ!!

**ゴーヤ**

ビタミンC、食物せんい

- ゴーヤのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、ロスなくとれます。

加熱すると、苦みがやわらぎます。

**POWERFULな VITAMIN系**

ビタミン類は、暑さと戦うからだに必須の栄養素です。

★紫外線から守る

ビタミンA：  
粘膜や皮ふを強くする。

ビタミンC：  
メラニン色素の沈着を防ぐ。

★疲労を防ぐ

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>：  
糖質をエネルギーに変える。疲労物質の蓄積を防ぐ。

**豚肉**

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>

たんぱく質

- 豚肉のビタミンB<sub>1</sub>は、牛肉や鶏肉の5～10倍。

ニンニクやネギ、ニラといっしょに食べると吸収率アップ!!

**うなぎ**

ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E

鉄、カルシウム

- 蒲焼き1/2尾分で、1日に必要なビタミンAがとれます。

今年の土用の丑の日は、7月21日と8月2日の2回

**どうもろこし**

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>

食物せんい

- 粒の表皮に食物せんいが、白い部分にビタミンB群が含まれています。

**みょうが**

α-ピネン（香りの成分）：  
発汗をうながし、体温を下げる働きがあります。

冷たいめん類を食べるときには、みょうがや大葉をたっぷり添えて、栄養アップ!!

**大葉（青じそ）**

ビタミンA、C、カロテン

- 紫外線から皮ふを守ります。

ペリラルデヒド（香りの成分）：  
防腐作用と、食欲増進効果。

**さんしょう**

サンショオール（辛みの成分）：  
胃腸を温め、消化を助けます

シトロネラール（香りの成分）：  
防腐、防虫の作用があります。

**カリウム**（そら豆、バナナ、ノリ、ほうれん草、じゃがいも、ヒジキ、など。）

汗をかくと塩分と同時にカリウムも失われます。カリウムは細胞内に多く含まれ、カリウムを失うことで、細胞自体が脱水症状を起こしてしまいます。回復にもカリウムが大きく関わってきます。※**じゃがいも**は、野菜の中でも、トップクラスにカリウムを含んでいる。

**ビタミンB1**（うなぎ、グリーンピース、青のり、乾燥大豆、イチゴ、きな粉、など。）

**ビタミンB1**が不足すると、糖質を分解することができず、疲労物質（乳酸、ピルビン酸など）がたまり、疲れやすくなります。※**豚肉**は、牛肉の約10倍のビタミンB1を含み、同時に多くのタンパク質を摂取することができます。

**クエン酸**（梅干し、レモン、酢、など。）

疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、疲労回復に効果を発揮します。

◎1～2日なら無理に食べなくても大丈夫 食べたいものを少量ずつ摂って

◎水分補給を忘れずに

◎夏バテのとき摂った方がよい栄養

- ・ビタミンB<sub>1</sub> 豚肉
- ・良質のタンパク質 魚介類
- ・ビタミンA 牛乳
- ・ビタミンC ブロccoli
- ・たんぱく質 豆腐
- ・ビタミンC キウイ