

食事で防ぐ熱中症!

夏バテぎみで食欲がなかったり、冷たくて食べやすいそうめんばかりになっているなど、栄養が偏っていませんか?熱中症は、水分補給や室温管理だけでなく、予防のための体づくりとして、日頃の食事とても大切です。

経口補水液・スポーツ飲料は熱中症の症状があるときに

経口補水液やスポーツ飲料は、汗として失われた水分やナトリウム(塩分)、カリウムなどの電解質を補給するためのものです。日本人は食事から塩分を多く摂っているため、これらの飲料を予防的に利用することは好ましくありません。電解質を吸収しやすいように糖質も含まれており、血糖値も上がります。糖尿病などの既往がある方や、腎臓病がありカリウム制限が必要な方も注意しましょう。めまいや嘔吐、けいれんなど熱中症の症状があるときや、大量に汗をかいたときのみ利用するようにし、普段は水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。

今回は熱中症予防のために、おすすめの栄養素と簡単レシピを紹介します。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える消化酵素を助ける働きをし、豚肉、うなぎ、玄米、大豆製品などに多く含まれます。ビタミンB1が不足すると糖質をエネルギーに変えられなくなるため、疲れやすくなります。疲労回復効果もあるため、疲れを感じたときこそ摂取したい栄養素です。

タンパク質

筋肉や皮膚などになる栄養素。肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。食事が低下しエネルギーが不足すると、筋肉を分解してエネルギーを作り出すため、体力が低下し疲れやすくなります。主食が麺類やパンになるときもタンパク質がとれるおかずと一緒に食べましょう。



豚肉と夏野菜のぶっかけそうめん



材料 (2人分)

そうめん(乾麺)200g 豚もも肉しゃぶしゃぶ用120g 酒小さじ1
ズッキーニ1/2本 パプリカ1/2個 ナス中1/2個 油大さじ1
トマト中1/2個 めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2 水大さじ2(めんつゆを薄める用) 大葉・ごまお好みで

作り方

- ズッキーニは5mmの輪切り、パプリカとナスは5mm幅に、トマトはくし切り、大葉は千切りにする。
- 豚肉は広げて酒をふり、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱し、しっかり火を通す。
- 油をひいたフライパンでズッキーニ、パプリカ、ナスを焼く。
- たっぷりのお湯でそうめんを茹で、茹であがったら冷水で洗い表面のぬめりをとる。
- 皿にそうめんを盛り、②の豚肉と③の野菜、トマトを盛り合わせ、めんつゆをかける。お好みで大葉やごまなどの薬味を添える。



★1人分あたりの栄養量: エネルギー500kcal タンパク質24.8g 脂質11.4g 塩分2.4g

(臨床栄養科
管理栄養士・林)

昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和5年8月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は7時45分～） ※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内科	1診	飯塚(循環器)	循環器 (第1:休診)	高木(循環器)	飯塚(循環器) (第4・5:休診)	高木(循環器)
	2診	信大:松澤(血液 完全予約制)	一瀬	信大:仁科(血液 完全予約制)	一瀬	
	3診	消化器	梶山(消化器)	堀内(消化器)	梶山(消化器)	堀内(消化器)
	4診	午後:一瀬(完全予約制)	小原(血液 完全予約制)		信大:高山(内分泌 完全予約制)	信大:提坂(内分泌 完全予約制)
	5診	信大(脳神経 完全予約制)	かのう 神應(腎臓 完全予約制)	信大:橋本(腎臓 完全予約制)	小原(血液 完全予約制)	信大:田中(肝臓 完全予約制)
	6診		信大		ペースメーカー外来 (循環器:完全予約制)(第4・5のみ)	伊藤
	7診	長崎	午後:伊藤(要予約)	長崎	循環器 (第4のみ) (完全予約制)	信大:呼吸器(完全予約制)
・消化器内科:当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可						
小児科	1診	森本(完全予約制)	鈴木(完全予約制)	信大:柴崎(完全予約制)	信大:新美(完全予約制) (第1・3のみ)	信大:中山(完全予約制)
	2診	鈴木	森本	森本	信大:西岡(完全予約制)	信大:柴(完全予約制)
	3診				鈴木	森本
外科	1診	阿藤(乳腺 呼吸器)	吉村(消化器 一般)	午前:阿藤(乳腺 呼吸器) 午後:信大 (心臓血管外科 完全予約制)	吉田(消化器 一般)	吉村(消化器 一般)
	2診	唐澤(消化器 一般)	森川(乳腺 呼吸器)	森川(乳腺 呼吸器)	阿藤(乳腺 呼吸器)	森川(消化器 一般)
	3診		北原(消化器 一般)		北原(消化器 一般)	
・受付終了時間:11時30分まで ・火曜日:そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原(第1、3、5)/吉村(第2、4)						
整形外科	午前	しろ 城倉	休診	中村(第1・3のみ)	休診	しろ 城倉
	午後	小林		休診		休診
◎完全予約制 ・初診は紹介のみ						
形成外科	午前	佐治	休診・手術日	佐治	佐治(完全予約制)	佐治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休診・手術日	美容外来
・美容外来:完全予約制 ・緊急診療、手術の際はおまたせする事があります。(月・火・水・金)14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお願いいたします。						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	信大	村岡
皮膚科		休診	小口	小口	休診	小口
泌尿器科		小泉	小泉	小泉	信大	小泉
・木曜日:要予約 ・受付時間:9時00分～11時00分						
眼科		信大	信大:清水	信大:清水	信大:清水	信大:清水
・受付終了時間:木曜日のみ10時30分まで 診察時間:9時00分～11時00分						
耳鼻科(午後)		休診	信大	休診	信大(第2、4)	信大
・受付終了時間:16時00分まで 診察時間:14時00分～(診察開始時間が変更する場合があります。)						
ペインクリニック		休診	休診	休診	大房	休診
◎要予約 ・初診は紹介のみ						
リハビリテーション科	午前	山口(手足の痙攣)	長峰(信大)	山口(手足の痙攣)	山口(もの忘れ)	山口(装具)
	午後	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)
◎要予約 ・第1、2、4水曜日は休診になります。						
歯科		福沢	福沢(14:30まで)	福沢	福沢	安田(開田高原歯科診療所)
◎完全予約制 ・金曜日:手術日 ・安田(第1、3、5)/第2、4は休診になります。						
産婦人科		休診	休診	休診	休診	休診

※予約に関するお問い合わせは、平日14:00～17:00にブロック受付へお願いいたします。

※紹介で予約が済んでいる方は、専用受付へお越しください。(8:00～10:00)

診療日割にかかわらず、都合により休診となる場合があります。休診は院内掲示板、病院ホームページまたは電話でご確認ください。

病院ホームページ <http://www.sihp.jp/>
電話:0265-82-2121(代)

熱中症対策をお願いします

- ・涼しい服装や帽子、日傘を使う
- ・こまめに水分、塩分補給をする
- ・初期症状(食欲低下、倦怠感、めまいなど)を見落とさない
- ・危険信号(めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気)が現れたら、かかりつけ医を受診する
- ・乳幼児には特に注意する
- ・飲酒を控える

詳しくは環境省の情報サイトをご覧ください
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

