

もっと広がる

## ♥クサリの世界

### 熱中症 予防する食べ物

暑い日が続いています。心配なのが熱中症です。熱中症対策として、涼しい場所で過ごす、水分補給をする、猛暑日には不要な外出を控えるなどがありますが、食生活に注意することも大切です。

汗として体外に排出されてしまうナトリウムやカリウムなどの電解質、エネルギーの源となる炭水化物

## 電解質やビタミン意識

や糖質、疲労回復効果を持つビタミンB<sub>1</sub>などを豊富に含む食べ物や飲み物を意識して摂取すると良いでしょう。

熱中症を予防する栄養素が多く含まれている食べ物や食材として、豚肉(ビタミンB<sub>1</sub>や筋力低下を予防するタンパク質を多く含む)、納豆(ビタミンB<sub>1</sub>とカリウムを多く含む)、ぬか漬(ビタミンB<sub>1</sub>と腸内環境を整える乳酸菌を多く含む)、モロヘイヤ(カリウムが非常に多く含まれる)、ウナギ(ビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含むほか、活性酸素を除去する効果のあるビタミンAやビタミンCを含む)などがあります。

また、熱中症の予防に効果のある飲み物として、経口補水液があります。ナトリウムなどの電解質と糖分などがバランスよく配合された飲料で、軽度から中等度の脱水状態に陥った際、水・電解質(塩分など)を補給・維持することに役立ちます。ミネラル入り麦茶は、ナトリウムやカリウムを豊富に含みます。

一方で、熱中症の症状を悪化させる可能性がある飲み物も少なくありません。カフェインやアルコールを含む飲み物です。カフェインやアルコールには利尿作用があるため、体内の水分の多くが尿として排せつされてしまいます。コーヒー、緑茶、

ビールなどの取り過ぎには十分注意しましょう。また、暑い日にはスポーツドリンクを愛飲されている方も多いと思いますが、思いのほか糖分も多く含まれています。

習慣的にスポーツドリンクを大量に取っていると、肥満や糖尿病などの原因となることもあるため注意しましょう。熱中症予防に効果のある食べ物や飲み物を積極的に取り入れて暑い夏を乗り切ってもらいたいと思います。

(伊藤 邦彦・県薬剤師会常務理事、県立大薬学部教授)

<毎月第4火曜日に掲載>