

# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

令和4年7月号

## 〇暑い夏の過ごし方

年々暑さが増し、過酷な猛暑がやってきます。

夏バテや熱中症で熱中症で倒れることのないように上手に過ごしましょう。



### 1 熱中症とは

体温の調節が上手くいかず体内に熱がたまってしまった状態です。

#### ① 環境

気温が高い（急に暑くなった） 締め切った室内 風がない 湿度が高い エアコンが無い・つけない

#### ② からだ

高齢者 乳幼児 肥満 糖尿病 低栄養 精神疾患 下痢発熱などで脱水症状 寝不足など体調不良

#### ③ 行動

激しい運動

長時間の野外作業

水分補給ができない

熱中症の初期の症状には血圧低下による「めまい」「失神」「脱力感」「頭痛」などです。

予防のために室温の調整、水分補給を心がけましょう。

たくさん汗をかいたときには塩分の補給も必要です。とくに糖尿病でコントロールが悪い方、体調が悪いときには要注意です。運動する場合も涼しい時間帯を選びましょう。

### 2 糖尿病の方の水分補給

暑いときに飲む清涼飲料水は美味しいのですが、「糖尿病の方」にはお勧めできません。

さっぱりした口当たりで、健康に良さそうな気がしますが、実はたくさんの砂糖が含まれているからです。



写真は500mlのペットボトルと缶詰の飲料です。

含まれる砂糖の量は、多い物ではスティックシュガー（3g）15本ほどにもなります。

糖尿病の方にとっては身体に害する飲み物です。

水・砂糖の入っていないお茶やコーヒーでこまめに水分補給しましょう。

砂糖の入っていない炭酸水もたくさん販売されるようになってきたので、利用してみるとよいでしょう。

また、汗をかいたときのスポーツドリンク・アイスクリーム・かき氷にも注意しましょう！

### 3 飲酒と食事

ビールの美味しい季節ですが、アルコールを多飲すると脱水傾向となります。  
暑さと高血糖、さらにアルコールで脱水症になると、脳梗塞や心筋梗塞の危険が増します！  
ほどほどに楽しみましょう。

また、**そうめん**ばかり食べていると、栄養バランスが崩れ、夏バテしやすい身体になるほかに、**食後高血糖**となります。

夏野菜が美味しい季節ですので、積極的にしっかり食べて夏バテ予防しましょう！



管理栄養士より ●**身体・心** よろこぶレシピ●

#### ■豆知識

パプリカ・ピーマンには多くのβ-カロテンが含まれています。

β-カロテンは活性酸素を抑える役割があり、悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

また、ナスの皮には「アントシアニン色素」を含み、どちらも「抗酸化作用」があるので、動脈硬化の防止や心筋梗塞や狭心症といった心臓病の予防に効果的です。

「油」と一緒にとることで効率よく摂取することができますよ。

**注意：**β-カロテンのサプリメントの過剰摂取は推奨されていません

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版より」



「夏野菜の揚げびたし」

194kcal（一人あたり）

#### ●材料 4人分

なす・・・3本  
赤パプリカ  
黄パプリカ  
青ピーマン・各1個ずつ

素揚げ用  
オリーブオイル・・・適量

（仕上げ用・ゆでておく事）  
スナックえんどう・・・8本

#### ●味付け

万能調味料（なんにでも使えます）

★白だし・・・50cc/水110cc

★青ネギ・・・1本（小口切り）

★生姜（すりおろしたもの）大さじ1

全部を混ぜ合わせ、先に煮立たせておきましょう。

#### ●作り方

①なすは5分ほどあく抜きし、水気を切る。それぞれ乱切りし、食べやすい大きさに切る。

②170℃に熱した油で、なす・パプリカ・ピーマンを揚げる。

③油を切ったら、合わせ調味料★に野菜を入れ、仕上げにスナックエンドウを飾りにのせます。

