

熱中症対策と水分補給で体調管理

梅雨が明ける頃から急増する熱中症。本格的な夏がやってくる前に、暑さへの抵抗力をつけておくことが大切です。暑くなってきたら、運動などをする時間や量を減らし、服装は軽装で。そして、しっかり水分補給をして体を暑さに慣らしましょう。

屋外よりも屋内での発生が多い

熱中症は、温度や湿度が高い場所にいるとき、自分の体の調節がうまくできなくなってしまうことから起こります。熱中症というと、屋外で運動や作業などをしているときに起こるという印象がありますが、実は屋内の発生のほうが多くなっています。

特に高齢者の場合は、屋内で熱中症になることが圧倒的に多く、中には日中ではなく、夜、寝ている間に発症して救急車で搬送されるケースもあります。また、年齢別に見ても、高齢者が最も多く、半数以上を占めています。これらの理由として、暑くてもエアコンをつけずに窓を閉め切って過ごしたり、暑さやのどの渴きを感じにくくなっていたりすることなどが挙げられます。この時期、ことに高齢者は熱中症への注意が必要です。

脳卒中の後遺症がある人や糖尿病を抱えている人なども、暑さを感じにくくなっているため、熱中症になってしまいやすい傾向が見られます。こうした人も熱中症に十分に気をつけましょう。

2口ほど水分をこまめに補給

熱中症対策でまず挙げられるのが水分補給です。私たちの体内からは、尿や汗、吐く息に含まれる水蒸気などで約2.5Lの水分が毎日体外へ排出されます。一方、食事からとったり、体内で作られたりする水分量の合計は1日約1.3L。排出される分との差である1.2Lほどは飲料水で補給する必要があります。大量の汗をかきやすい夏は、普段以上に意識して水分を補給しましょう。ただし、一度にたくさん水分を摂取しても体内に吸収されません。2口程度(100mLほど)を、30分に1回を目安に飲むといいでしょう。

体を動かしたりして、汗をたくさんかいたときは、塩分や糖分が含

まれている経口補水液で水分補給をしましょう。経口補水液は市販品もありますが、水1Lに食塩2~3g(小さじ1/3~1/2杯)、砂糖40g(大さじ4と1/2杯)を混ぜて作ることもできます。

熱中症情報をチェックしよう

この時期、天気予報などで熱中症情報を入手できます。外出する際にチェックし、暑くなる時間帯を避けるなどの工夫をしましょう。また、通気性のよい衣服を選ぶ、外出時には日傘や帽子をかぶる、日陰を選んで歩くなども熱中症対策として有効です。

高温多湿にならないようにエアコンや扇風機などを上手に利用して、室内の環境にも注意を払いましょう。

なお、熱中症についてわからないことがある場合は、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀 直子

クスリ
です。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ ①Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)

②処方されたお薬について一番気になることは何ですか。
(1.飲み方 2.副作用 3.飲み合わせ 4.その他)

③④の薬局へのご意見・ご要望

⑤Lifeへのご意見・ご要望

⑥郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別

⑨年齢 ⑩電話番号

※記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、
<https://questant.jp/q/TRJ2RHBV>
にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

○あて先(切ってハガキに貼ることができます)-----

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life7月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日(当日消印有効)です。

プレゼント
30
名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で30名様に下記の商品をプレゼントいたします。



牛乳パックがそのまま入るヨーグルトメーカー

ヨーグルトはもちろん、発酵食品を作ったり、低温調理もできるヨーグルトメーカーをプレゼント。見やすいデジタル表示やタイマー機能が便利。容器×1個、牛乳パック用カバー×1個、スプーン×1個がセットです。

ビタントニオ ヨーグルトメーカー VYG-20 約W130xD150xH280mm 6,468円(税込)
ゼリックコープレーション ☎ 03-3844-8184
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選者は複数もっていただけます。(回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークに厳密に保管し、プレゼント以外の目的で使うことはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望は、今後の紙面(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。)*プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class Aヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
https://www.e-classa.net/class_a_helsetaifuburabu

次号予告 8月号は「薬剤師に聞いてみよう」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

ホームページをご覗きください。<https://www.e-classa.com>



夏においしい! 発酵食のちから

特集

■熱中症対策と水分補給で体調管理…4

ヨーグルトメーカーを30名様にプレゼント…4

発酵食のいいとこ5つ

古来親しまれてきた発酵食。そのパワーには驚くばかりです。



2

旨味・風味が豊か

発酵の過程で、でんぶんはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸に分解されます。どちらも旨味や風味をつくり出すとともに、発酵することで香りを感じる成分の種類も増えます。



3

保存性が高いものも

発酵食が生まれたのは、冷蔵設備のない時代に食材を保存するため。伝統的な味噌や醤油の塩分含有量は約12%ですが、これ以下では腐敗菌が繁殖することを昔の人は知っていたのです。



4

消化吸収しやすい

でんぶんはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸などに分解されてから腸で吸収されます。しかし、発酵食は最初から分解されているので早く消化吸収されます。



5

腸内環境を整える

乳酸菌を含む発酵食は、腸で善玉菌を増やす働きがあるといわれます。でんぶんを善玉菌のエサとなるオリゴ糖に分解する酵素をもつ発酵食や、食物繊維を含むものもあります。



6

作ってみよう!

夏こそおすすめ 冷やし甘酒

1. 甘麹をつくる ○調理時間:10時間 ○エネルギー:約1,780kcal(全量)

材 料
●もち米…2合
●水…3合分
●米麹…250g

作 り 方
作りやすい量
1)もち米は洗って水に30分以上浸け、3合の目盛りまで水を入れて炊飯器で粥状に炊く。

2)もち米が炊けたら一度ボウルに開けて70度まで冷ます。70度より高いと麹菌が死んでしまうので気をつける。

3)ほぐした米麹を入れてよく混ぜ合わせ、再び炊飯器に入れて、7~8時間保温する。このとき、炊飯器のふたは閉めずに布巾で覆う。

4)5~6時間たったところで全体を混ぜて味をみる。十分甘ければ完成。甘みが少なければさらに2時間ほど保温する。冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月程度保存可能。

*米麹に、60℃に湯冷ました同量の湯を加えて8時間程度保温しても、甘麹が作れます。

2. 冷水で割る ○エネルギー:1杯約200kcal(エネルギー量や糖分量が多いので、1日1杯までが目安です)

甘麹100mlに冷水100mlを入れてよく混ぜ、氷を入れたグラスに注ぐ。しうがの絞り汁少々を加え、上にしうがの千切りを飾ればしうがが甘酒にも。

発酵食で元気な夏

冷たいものばかりを口にしがちな夏。そのような食生活では、内臓は冷え切ってしまいます。内臓が冷えると代謝や免疫力が落ち、夏バテの原因に。そんな夏にイチ押しの食べ物は、体を温める発酵食です。

1

栄養価が高い

例えば、甘酒に使われる米麹は、発酵の過程でビタミンB群をはじめ350以上の有効成分をつくり出します。さらに、でんぶんをブドウ糖に分解。甘酒が飲む点滴といわれるゆえんです。



イラストレーション: 浦本典子

発酵食品別、上手な取り入れ方のポイント

牛乳を乳酸菌で発酵

【ヨーグルト】

牛乳に含まれるたんぱく質や脂肪は乳酸菌によって分解され、消化吸収がさらにアップ。乳酸菌そのものも腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やして腸内環境をきれいにします。

肉や魚を漬けて柔らかく



バナナやきなこと一緒に

食物繊維が豊富なバナナや、大豆から作られるきなことと一緒にとれば、ヨーグルトにはない食物繊維をカバーできます。また、きなこは大豆オリゴ糖が多く含むので、ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整えます。

味噌とヨーグルトの漬物



乳酸菌が肉や魚のたんぱく質の筋線維を分解するので、身が柔らかくなります。ヨーグルトに含まれるたんぱく質には、肉や魚の臭みを取り除く働きもあります。肉や魚をヨーグルトに漬けてから調理すると味もマイルドになります。



大豆を納豆菌で発酵

【納豆】

蒸し煮した大豆に納豆菌をつけて40℃前後の環境に数日置くと、納豆菌が大豆のたんぱく質を分解してネバネバした納豆に変身させます。大豆の栄養を丸ごと受け継いでいます。

カルシウムが多い食品と一緒に



大豆にもビタミンKが含まれていますが、納豆菌により発酵した納豆は、その含有量がグンとアップ。ビタミンKは骨の材料であるカルシウムの吸収を高めます。海苔やじやこなどカルシウムの多い食品と一緒にとりましょう。

ナットウキナーゼは熱に弱い

ナットウキナーゼは納豆のネババに含まれるたんぱく質の分解酵素で、血栓の主成分を分解させる働きがあることがわかっています。ただし熱に弱いので、加熱せずに食べたほうがパワーを損なわずにすみます。

納豆キムチで乳酸菌も



芽胞という殻をもつ納豆菌は胃酸で溶けずに腸で善玉菌と似た働きをします。乳酸菌を含むキムチとすれば腸が元気に。キムチの乳酸菌はリラックス効果があるとされるGABAというアミノ酸をつくるので夜食べるほうがおすすめです。

作ってみよう味噌ヨーグルト

ザルにキッチンペーパーを敷き、ブレンヨーグルト200gを入れて1~2時間水切りし、半量ぐらいにします。それを味噌100gと混ぜて密閉容器に入れるだけ。野菜を半日ぐらい漬け込みましょう。冷蔵庫で3~4日間保存できます。



ワーファリンを飲んでいる人は食べてはダメ

心筋梗塞などの治療や予防に使われるワーファリンは血を固まりにくくし、血栓ができるのを抑える薬です。一方、納豆は血が固まるときに必要なビタミンKを多く含むため、ワーファリンの効果を弱めてしまいます。



細菌やカビ、酵母といった微生物によって、素材にはない旨味と有効成分が付加された発酵食品。種類は多種多様で、しかも個性豊か。その個性を活かして上手に食事に取り入れましょう。

調味料やドリンクに使用

【塩麹・甘麹】

塩麹は米麹に塩と水を加えて発酵させたもので、肉や魚を漬けたり、和えたりして使います。甘麹は米麹に湯やもち米などを混ぜ、一定の温度で発酵させたもので、甘酒のもとに。



そのまま摂取して疲労回復



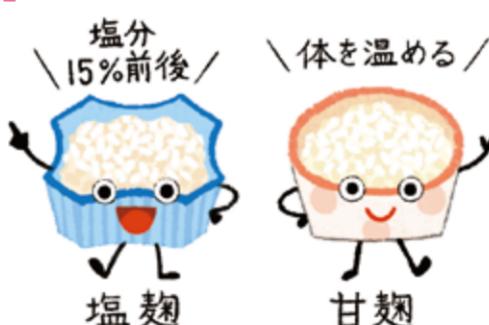
塩麹はマヨネーズと混ぜて野菜のディップやサラダのドレッシングに、甘麹は薄めて甘酒ドリンクに。消化吸収のよいブドウ糖や、糖質や脂質などがエネルギーに変わることを助けるビタミンB群が含まれるので疲労回復に最適。

豚肉と調理してビタミンB群強化

暑いからとそうめんやそば、ジュースなどの糖質を多く含む飲食物ばかりとっているとビタミンB群が不足します。豚肉も塩麹もビタミンB群が豊富です。ビタミンB群は、いろいろな食品から摂ることが大切です。



塩・砂糖の代わりに



小さじ1杯の塩を塩麹で代用する場合の目安は小さじ2杯。塩麹の塩分は15%前後なので減塩におすすめです。ただし、おにぎりやポテトサラダなどは固まりにくくなるので不向き。甘麹は砂糖よりも代謝を上げるので体を温めます。

塩麹を入れてお米を炊く

夏のお米は水分が減っているので塩麹を入れて炊くのがおすすめ。ふっくらして、旨味が増したご飯に炊き上がります。しかも傷みにくいので夏にピッタリ。米2合に対し塩麹大さじ1が目安です。



いろいろな発酵食品を取り入れよう

おいしさと健康をもたらしてくれる発酵食パワーをいただきましょう。

【味噌】

白味噌系はストレスを和らげるといわれるGABAが豊富。赤味噌系はアミノ酸が多く疲労回復に。豆味噌は加熱すると旨味が出てきますが、米味噌、麦味噌は風味が飛ぶので加熱しそうだ。



【酢】

穀類や果実などを酢酸菌で発酵させたものが酢。酸味が食欲を増進し、酢に含まれるケイ酸は疲労回復に役立つとされています。酢の主成分である酢酸には血管を広げる働きがあります。



【ぬか漬け】

乳酸菌と酵母が働くぬか床に野菜を漬け込むことで、ぬかがもっている栄養や旨味が野菜に浸み込みます。野菜の栄養が丸ごと損れるぬか漬けですが、塩分量も多いので食べ過ぎには注意。



【キムチ】

白菜などの野菜に食塩、トウガラシ、ニンニク、魚介の塩辛などを混ぜ、乳酸発酵させたもの。非発酵のキムチも市販されているので、パッケージの「乳酸発酵」と表示を確認しましょう。



【ピクルス】

香辛料などで調味した酢にキュウリやニンジン、パブリカなどを漬けた、いわゆる西洋漬物がピクルスです。酢の成分と野菜の成分を一緒に損れるのが魅力。常備菜として重宝します。



【カツオ節】

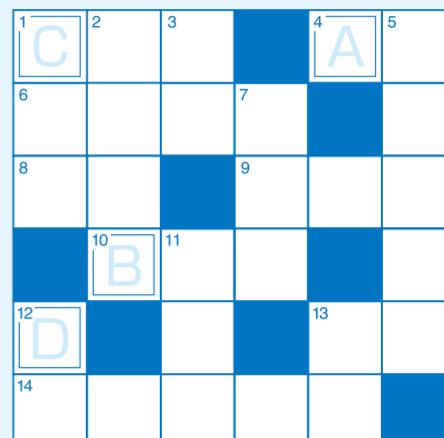
カツオ節の製造過程において麹菌がプロテアーゼという酵素をくり出します。この酵素がカツオのたんぱく質を分解し、イノシン酸などの独特の旨味成分を生成します。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



(ヨコのカギ)

- ①妻の父
- ②言い訳、口実
- ③普通と違った様子であること
- ④囚われること
- ⑤妨げ、障害のこと。○○○が入る
- ⑥むさぼって食べようとする欲
- ⑦これの刺身は「てっさ」と呼ばれる
- ⑧家の称号。伊勢屋、成田屋など
- ⑨○○○藩主の島津家
- ⑩貢献の類義語。経済の大いなる発展に○○する
- ⑪漢詩の最初の句のこと
- ⑫ワインボトルの底に溜まる
- ⑬立場やよりどころを定めること

(ヨコのカギ)

【心頭減却すれば火もまた涼し】…どんな苦難にあっても心の持ちようで苦痛に感じない。とはいっても心の持つていて苦痛に感じない。とはいっても心の持つていて苦痛に感じない。



寝ながらできるストレッチと筋力トレーニング

加齢とともに体の柔軟性や筋力が低下します。それを少しでも抑えるにはストレッチと筋力トレーニングが効果的。横になってテレビを見ながら、寝る前のリラックスタイムを利用して、好きなときに気軽に取り組んでみましょう。

●腰ツイスト

お腹の横の腹斜筋とお尻の筋肉を伸ばします。腹斜筋は排便時のいきみを補助する筋肉。伸びず場所を意識して行いましょう。



①仰向けに寝て、左足のひざを曲げて持ち上げ、右方向へ倒します。②左手を横に開いて床についたまにし、右手を左ひざの外側にあて、左ひざを右側の床に近づけます。反対側も同じように行います。

背中と肩が床から離れると、胸が腰と一緒に回転してしまい、わき腹がうまく伸びないので気をつけましょう。

●横向きレッグレイズ

お尻の横にある筋肉は横や斜めの方向に移動するときに働きます。ヒップアップ効果も期待できる筋トレです。



①左側を下にして寝て、左手で頭を支え、両足をまっすぐ伸ばします。②右足を上げやすい高さまで上げ、呼吸しながら小刻みに10cm程度上下させます。左足も同様に。足の高さを変えたり、上下だけでなく前後に動かしたりすると、より多くの筋肉を刺激します。

参考文献:「ストレッチ大全」(有資誠司/成美堂出版) 「大人のカラダSTYLE」Vol.9 (学研プラス)