



えいようだより 7月号

第120号

発行 令和4年
静岡県立総合病院
栄養管理室

熱中症に気をつけよう！

熱中症により病院搬送される方は、例年8月に多い傾向ですが、昨年7月の静岡市の最高気温が34.7℃※1と十分に熱中症の危険がある気温になってきます。夏本番の前から対策をしておきましょう。

室内

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に※2



屋外

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめに水分補給をする

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



特に注意したい方々

子ども…体温調節能力が十分に発達していないため注意が必要です。
 高齢者…熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調節機能も低下しているので注意が必要です。



心疾患、腎臓病、糖尿病
 その他疾患がある方は、
 かかりつけ医師にご相談
 ください

※1 国土交通省気象庁過去の気象データより

※2 気温、湿度、輻射熱(ふくしゃねつ)から算出される暑さ指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測地と予測値が掲載されています。

※厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」引用

さっぱりと！サバ缶マリネ

＊材料(4人分)＊

- | | | | |
|-------------|---|---------|---------|
| ・さば水煮缶…1缶 | A | レモン汁 | …大さじ1 |
| ・たまねぎ …1/2個 | | しょうゆ | …小さじ1/2 |
| ・トマト …1個 | | オリーブオイル | …小さじ2 |



＊作り方＊

- ① たまねぎは薄切りにし、10分程度水にさらす。トマトは1口大に切っておく。
- ② ボウルにAの調味料と、さばの水煮缶の汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに水気を切ったたまねぎ、トマトを加え混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜ合わせ完成！

味の素ファンデーション「ありがとうレシピ集」参考

1人分 エネルギー:128kcal たんぱく質:8.9g 脂質:8.3g 炭水化物:3.7g 食塩:0.5g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい

