



# えいようだより 8月号



第109号  
発行 令和3年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 熱中症を予防しよう

昨年度、静岡県内で熱中症により病院搬送された方は6～9月で2,009人で、8月は1,479人<sup>※1</sup>と8月の割合が多くなっています。熱中症の発生場所は住居が43.4%<sup>※2</sup>を占めていますので、室内でも注意が必要です。

### 従来の予防<sup>※3</sup>

#### ①暑さを避ける

室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理すること、外出の際は暑い日・時間帯を避けることが大切です。



#### ②こまめな水分補給

喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。一般的に食事以外で1.2Lの水分摂取が目安とされています。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



#### ③暑さに備えた体作り

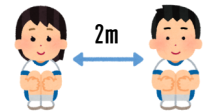
暑くなり始めの時期から適度な運動に心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。※暑い日がすでに続いているため、無理をしないことが大切です。



### 新しい生活様式における予防<sup>※4</sup>

#### ①適宜マスクを外す

屋外で十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。マスク着用時は強い負荷の作業は避け、適宜水分補給とマスクを外して休憩しましょう。



#### ②換気を確保しエアコンを活用する

冷房時でも換気をしましょう。ただし、室内の温度が高くなるため、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整することが大切です。



#### ③体調管理をする

日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけではなく熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときは無理をせず、自宅で静養することが大切です。



2019年7月・2020年7月えいようだよりも  
参考にしてください！

※1.2 報道資料 総務省 消防庁 令和2年（6月から9月）の熱中症による救急搬送状況 引用  
※3.4 ふじのくに静岡県公式ホームページ 熱中症に気をつけて 引用・参考

## 今月のレシピ ～夏をさっぱり みょうがの冷や汁～

### \*材料（1人分）\*

豆腐	100g	白すりごま	大さじ1
みょうが	1個	白練りごま	大さじ1
しそ	1枚	みそ	大さじ1
きゅうり	1/3本	だし汁	200ml

### \*作り方\*

- 下準備：豆腐は1口大に切る。みょうが、しそ、きゅうりはよく洗う。みょうが、しそは千切りし、きゅうりは2mm幅に切り、冷やしておく。
- だし汁は沸騰させ、冷蔵庫で冷やしておく。
  - 白すりごま、白練りごま、みそを混ぜ、①を入れてよく混ぜる。
  - 器に豆腐、②を入れ、みょうが、しそ、きゅうりを盛り付けて完成！

食べるとき氷を入れると  
冷たく食べられます



減塩みそだと  
食塩-0.4g

1人分 エネルギー 248kcal たんぱく質 13.6g 脂質 17.4g 炭水化物 11.9g 食塩 2.3g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください