

♪ しっかり食べて猛暑を乗り切ろう♪

連日の猛暑が続く熱中症や疲労が蓄積してくる時期です。暑さで食欲も低下してきている方もおられるかもしれません。しっかりポイントを押さえて暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事のポイント

近年、夏は30℃以上の真夏日が続くことも珍しくなくなりました。このような状況の中、水分を多く摂ってしまい、食欲が低下することで夏バテしてしまうことはなかったでしょうか？

これから迎える暑い夏を乗り切るために、夏バテ予防の食事について考えてみましょう！！

食欲が落ちてしまう原因は？

「暑い日が続く」
↓
「体がだるい」→「食欲が落ちる」
↓
「冷たい飲み物ばかり摂ってしまう」
↓
「胃腸の調子が悪くなる」
↓
「さらに食欲が落ちる」



ここで気を付ける点は、

「透析間の体重増加」 = 「食事量による体重増加」だけではなく、食塩と水分の摂り過ぎなどが原因の場合もあるということです。

いつもより食べていないのに、透析間の体重が増加してしまう
↓
透析間の体重増加量を減らすように言われ、気になって食事を抜いたり、食事量を減らしたりしてしまう
↓
栄養状態の悪化
↓
痩せてしまう（筋肉量の減少）
↓
疲れやすくなったり、動くのが辛くなったりするほか、
免疫力が低下し、他の病気を引き起こしやすくなる

「暑くて食欲がない…」そんなときの食事のコツ

○食事を抜くことは避けましょう

「1食ぐらい食べなくてもいいや」と食事を抜いてしてしまうと、必要な栄養が不足してしまい、筋肉量の減少や体力低下にもつながってしまいます。少しずつでも、朝、昼、夕と1日3食は必ず食べるように心がけましょう。

○冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう

暑いからといって、冷たい飲み物やアイスクリームなどの冷たいものを摂り過ぎると、体の中が冷え過ぎてしまい、胃腸の調子が悪くなることがあります。その結果、食欲が落ちる可能性がありますので、注意しましょう。

○偏った食事にならないよう注意しましょう

夏は「そうめんだけでいいや」などと主食のみで済ませてしまいがちです。食事を抜くよりは、何か食べるほうが良いですが、このような食べ方は、栄養のバランスが良くありません。筋肉のもととなる「たんぱく質」や体の調子を整える「ビタミン」などの栄養素が不足しないよう手軽に栄養バランスを良くする食材を追加するなど、工夫してみましょう。

☆熱中症ってどんな症状？

熱中症は、「高温高湿」「日差しが強く、風がない」「急に気温が上がる」「照り返しが強い」といった環境によって体温が上がり、身体の中の水分と塩分の電解質バランスの崩れや体温の調節がうまくいかなくなり、次のような症状がみられます。

重篤になると意識障害やけいれんが起こり、死亡することもあります。

- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・大量の汗
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・身体のだるさ
- ・重症では意識障害やけいれん、手足の運動障害など

参考：公益社団法人・全日本病院協会 熱中症について

少しでも体調がおかしいなと思ったら無理せず休息をとりましょう。

それでも改善しない場合には、病院受診をしてください。

