夏バテ予防の栄養素

総務課　　北田　文菜

毎年、夏になると夏バテで体がだるい、食欲が出ないという方はいらっしゃいませんか？　特に近年は猛暑により夏を乗り切るのも大変です。

夏バテの原因としては、外出時の暑さと冷房の効いた室内の温度差によって、体温調整などの自律神経が乱れることがあげられます。また、高温多湿の環境による発汗の異常も原因の1つ。この状態が続いたり、低栄養、脱水状態、体調不良などが重なると夏バテどころか熱中症になる危険もあります。その他、熱帯夜による睡眠不足や冷たいものの摂りすぎ、水分や塩分不足による脱水もあります。

夏バテの主な症状は次のようなものがあります。

●全身の疲れ、だるさ、倦怠感　●食欲不振　●頭痛、めまい、立ちくらみなど

それでは、夏バテの予防に効果的な栄養素と食べ物をご紹介します。

ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。

【ビタミンB1を多く含む食品】豚肉・うなぎ・玄米・ごま

ビタミンB2

ビタミンB2は、特に脂質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素です。

【ビタミンB2を多く含む食品】レバー・うなぎ・牛乳・納豆

タンパク質

タンパク質は、筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素です。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども主要な構成成分はタンパク質です。そのため不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因になります。

【タンパク質を多く含む食品】肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など

ビタミンC

ビタミンCは、疲労を起こす原因の1つとされている活性酸素を抑える抗酸化作用があります。また、ストレスの緩和やミネラルである鉄の吸収でも重要な働きがあります。

【ビタミンCを多く含む食品】キウイフルーツ・レモン・パプリカ・ブロッコリーなど

クエン酸

クエン酸は、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たしている成分で、柑橘類などにも含まれています。疲労回復にも役立ち、糖質と一緒に摂取すると、疲労が溜まりにくくなります。

【クエン酸を多く含む食品】梅干し・レモン・夏みかん・酢（もろみ酢・黒酢）など

ミネラル

栄養学でミネラルは、人間が生きていく上で不可欠な元素のうち、生体を構成する重要な4元素（酸素・炭素・水素・窒素）以外の元素の総称です。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などで約16種類が知られています。ミネラルは体内で合成出来ないので、食べ物から摂らなければなりません。発汗により失われやすいため、夏は特に摂取することを心がけましょう。

【代表的なミネラルを多く含む食品】

- 体内の水分を調整する：ナトリウム（食塩）
- 血圧調整に役立つ：カリウム（野菜類や果物類）
- 歯や骨を作る：カルシウム（乳製品）
- 骨の代謝を助ける：マグネシウム（海藻類）
- 血中の酸素の運搬を担う：鉄（レバー）
- 体内酵素の材料となる：亜鉛（煮干し）

タウリン

タウリンは、動物の生体内に存在するアミノ酸の1つです。特に、イカ・タコなどの軟体動物や貝類に多く含まれますが、人間の臓器や組織にも広く存在しています。ただ、人間が体内で作り出せるタウリンの量は限られているため、食品などからの摂取が必要です。

【タウリンを多く含む食品】貝類・イカ・タコなど

夏バテ対策として、日常的な食事で効果的な栄養素をとりつつ、適度な運動と十分な睡眠で、ぜひこの夏を乗り切ってください。

参考HP　https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_natsubate.html
https://alinamin.jp/tired/natsubate-meal.html

心肺蘇生法の手順

ホームガス課
中下　裕司

ホームガス課の中下です。いつもガスをご利用頂き、誠にありがとうございます。

先日、防災士免許取得するにあたり、普通救命講習を再受講しました。以前、お客様宅の訪問時に、ご近所の方が家族が倒れているので助けて欲しいとの事で、私も初めての事で動揺しましたが救急車を呼んで、救命士の指示に従い救急車が来るまで心肺蘇生を懸命に行いましたが、助ける事が出来ませんでした。今でもそのことを思い出すと、辛い悲しい気持ちになります。今回、改めて講習内容について、簡単ですがご紹介したいと思います。

応急手当と救命処置について

私たちが、いつ、どこで突然の怪我や病気に襲われるかわかりません。そんなとき家庭や職場でできる手当てのことを「**応急手当**」といいます。また突然、心臓や呼吸が止まってしまった場合、そばに居合わせた人がその人の命を救うために行う応急手当を特に「**救命処置**」といいます。

みなさんは目の前で倒れた人がいたら「大丈夫ですか？」と声をかけることができるでしょうか？　心肺停止になった場合、命が助かる可能性はその後約10分の間に急激に少なくなっていきます。しかし119番通報してから救急車が到着するまで、全国平均で約9分かかります。もし、何もせずに救急車の到着を待っていたら助かる命も助けられなくなります。

人は心臓が止まってから10秒あまりで意識を失い、3～4分以上そのままの状態が続くと脳は回復することが困難になります。後遺症を残さないためにも一秒でも早い救命処置が必要です。

救命の連鎖と市民の役割として

傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要な一連の行いを「**救命連鎖**」といいます。

●心停止の予防　●早期認識と通報　●一次救命処置（心肺蘇生とAED）　●二次救命処置と心拍再開後の集中治療

この行いを素早く対応することで生存率や社会復帰が高くなるとのことです。

AED使用について

心臓が突然止まるのは心臓の筋肉が細かく震える心室細動によって生じることが少なくありません。この場合、心臓に電気ショックを与えて心臓の震えを取り除くことが重要です。AEDはこの電気ショックを行う機器です。

目撃された突然の心停止のうち、救急隊が到着するまで電気ショックが実施されなかった場合の社会復帰率は18.6%で、救急隊が到着するまでの間に電気ショックが行われた場合の社会復帰率は2.3倍の43.9%です。

倒れた人を発見した場合は、直ちに心肺蘇生法を行い早期に除細動を行うことが有効と言えます。

突然死を防ぐために

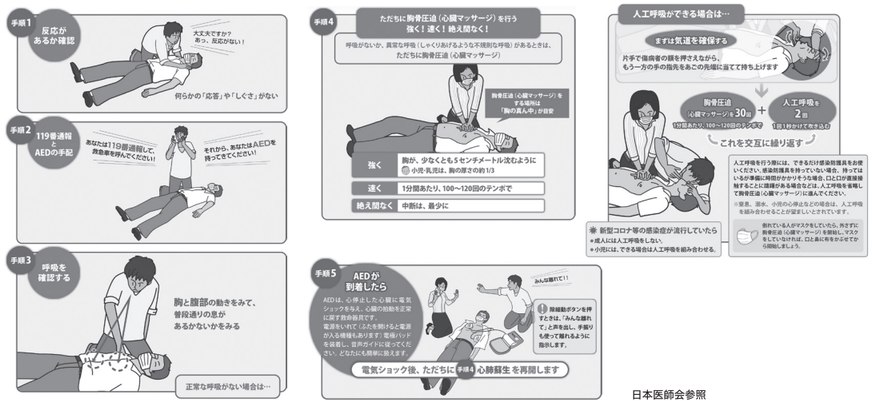
成人が突然死亡する**主な原因**は**急性心筋梗塞**や**脳卒中**です。**心筋梗塞**とは心臓の筋肉に血液を送る血管が詰まることで生じます。症状は持続する強い胸痛、圧迫感、息苦しさ、あご、肩、腕、背中の痛み、冷や汗など。

脳卒中とは**脳梗塞**、**くも膜下出血**など脳の血管が詰まったり、破れて出血することで周囲の脳細胞に損傷を与えてしまうことで生じます。症状については、**【脳梗塞】**は、体の片方に力が入らない、ろれつが回らない、片方の目がぼやけて見えにくいなど。**【くも膜下出血】**は、今まで経験したことがないようなバットで殴られたような強い頭痛。

心筋梗塞や脳卒中は、短時間で悪化し致命的になることもありますので、これらの主訴が認められた場合は、ためらわず救急車を呼んで下さい。

心肺蘇生、AED取り扱い救命処置の手順について

まずは、**心肺蘇生法の講習会**を受けましょう。**医師会**や**日本赤十字社**、**消防署**などで受けられます。



日本医師会参照