



健康百科

熱中症の予防

「暑い季節には熱中症になりやすいといわれますが、その予防について教えてください」との問い合わせが多くなります。

特に気を付けなければいけないのはお年寄りです。お年寄りは、屋外だけでなく、室内にいたるときでも熱中症を起すことがあります。しかも症状が重くなりがちだからです。

熱中症の症状は、軽い方からいうと、目まい、立ちくらみ、さらに進行すると、吐き気、体がだるい、さらに進むと、ふらふらする、立てない、意識障害などです。必ずしもこの順で起こるわけではありませんが、発症したときに、すでに進行していることがよくあります。暑いときに少しでも体調がおかしいと感じたら、まず熱中症を考えてください。



熱中症を起こしやすい原因としては三つあり、まず体温調節機能の低下です。暑いときには末梢（まっしょう）の血管を拡張させて体温を調節するのですが、その働きが低下するからです。

二つ目は、筋肉や血流量の減少により、体全体が慢性的な水分不足の状態になっていることです。

三つ目は、暑さや喉の渇きを感じにくいため、暑さへの対処が遅れたり、水分補給が遅れがちになることです。

予防法は、まず室内が高湿多湿にならぬように、換気などに注意します。必要があれば、冷房も適宜使用しましょう。また外出時には、通気性や吸水性の良い衣服を着て、全周にすばの付いた帽子や日傘で直射日光を遮ります。

喉の渇きを感じなくても、小まめに水分や塩分を補給することが大事です。それにはお茶と梅干し、あるいはスポーツドリンクなどが適しています。

ただし、アルコール飲料やカフェインを含む飲み物には利尿作用があるので水分補給には向きません。

お米で健康

玄米、胚芽米、白米、雑穀の違いは？

お米にはさまざまな食べ方があります。普段の食卓では、白米をいただく人が多いと思いますが「健康のため」「食感や風味が加わりおいしい」などの理由で玄米や胚芽米、雑穀ご飯を選ぶ人も増えてきています。これらはどのような違いがあり、栄養の特徴があるのでしょうか。

玄米とは、精白されていない稲のみからもみ殻を除いた状態のお米のことです。胚芽米（正式には「胚芽精米」といいます）とは、米種子である胚芽を残すように、精米した米。白米は玄米を精米した米のことをいい、もみ殻も胚芽も取り除かれています。

雑穀とは主穀ではない穀類の総称です。アワやヒエなどの他、お米売り場で必ずといっていいほど陳列されている大麦や、近年スーパーフードとして注目されているキヌアなども雑穀に含まれます。何種類かブレンドされた物を利用する人も多いのではないのでしょうか。

さて、これらの栄養ですが日本人に不足しがちな食物繊維や、マグネシウム・鉄・亜

鉛などのミネラル、ビタミンB群やビタミンEなどのビタミンが白米よりも胚芽米、胚芽米よりも玄米の方が豊富に含まれています。例えば食物繊維だと、白米に比べて胚芽米は2・6倍、玄米で6倍も豊富に含まれています。しかし、大切なのはきちんと消化・吸収されているかということ。玄米は殻が堅く小さいお子さんやお年寄り、胃腸の弱い方には向きませんので胚芽米がおすすめです。雑穀は栄養豊富ですがそのまま食べるのではなく白米や胚芽米に混ぜて炊くことも多いでしょう。消化に良く栄養豊富なご飯として食べるのができます。

栄養価が高いのはとても良いことですが、何より「おいしい」と感じて食べられることが大切です。毎日同じご飯ではなく、玄米や雑穀ご飯、白米、胚芽米など日によって変えるのも良いでしょう。

