

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「今年も猛暑の夏！海外での熱中症対策」

7月に入って、いよいよ夏本番になってきてますね。ここ最近はずっと猛暑の夏が続いてるので、今年も熱中症には十分注意が必要です。

昨今は日本を訪れる外国人観光客も増えて、想像以上の日本の暑さに驚いているとのこと。観光地ではハンディファンや冷感スプレー等の暑さ対策グッズがよく売れているそうですがそれも納得ですね。

今回は海外での熱中症対策をいくつかご紹介したいと思います。

湿度が高く気温も上がりやすい東南アジアでの対策

① スパイスで発汗促進

東南アジアの料理にはスパイスが多く使われています。スパイスには発汗を促す効果があり、身体に溜まった余分な水分や熱を排出してくれます。例えばカレーやトムヤムクン等の料理は、食べて汗をかくことで体内の熱を下げられます。

② フルーツで体力回復

暑さで消耗した体力を補うために、フルーツが有効です。南国系のフルーツは身体を冷やす作用が強く、暑さ対策にぴったりです。例えばスイカやパイナップル、マンゴー等は身体を冷やしながら必要な栄養も補給してくれます。

③ 屋外では長袖の服を着る

暑い地域では日中はあまり外出せず、涼しい朝と夕方に仕事や作業をする人が多いようです。また紫外線対策として、あえて夏でも半袖より長袖の服を着ることが多い傾向があります。

以上が東南アジアでの対策ですが、薬剤師としては皆さんに注意して頂きたいこともあります。まず一部のスパイスには大量に摂取すると医薬品との飲み合わせに影響を与えるという研究もあります。ただ食品に少量使用するだけでは問題ないようなので、使いすぎには注意して下さい。

また、フルーツの食べ過ぎは、特に糖尿病患者や腎臓の機能が低下している人は注意が必要です。フルーツに含まれる果糖は、過剰摂取すると中性脂肪や血糖値の上昇、肥満の原因になる可能性があります。健康維持のためには、1日の摂取量を200g程度に抑えることが推奨されています。

もう一つ食事の対策として、スペインでは昔から「ガスパチョ」というトマトを使った冷製スープがよく飲まれているようです。暑い日に飲むと爽快感があり、材料に生の野菜を沢山使うため栄養価が高くヘルシーな料理なので夏バテ防止にも効果的です。

そんなガスパチョの材料と作り方を以下に載せてみたので、よろしければ参考にしてみてください。これからの暑い夏を健康的に過ごしていきましょう。

材料(2人分)

トマト2個 きゅうり 1/2本 ピーマン1個 玉ねぎ 1/8個
食パン(6枚切り)1枚 水 適量 氷 2つかみ
オリーブオイル大さじ2 酢大さじ2 塩適量

- ① トマトときゅうりは上に飾る用に少量のみ細かく刻み、残りは全てざく切りにする
- ② 計量カップに氷を入れて水を200ccの目盛りまで入れる。ミキサーに切った野菜、氷水、調味料を全て入れ、なめらかになるまでミキサーで混ぜる
- ③ 手で適当にちぎったパンを入れてもう一度なめらかになるまで混ぜる。器に注ぎ、氷(分量外)、トマトときゅうりを盛り、オリーブオイル(分量外)を回しかけて完成



県薬Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。