

健康のための

ワンポイントアドバイス



ご存じですか『水中毒』

間もなく厳しい夏がやってきます。新聞・テレビでは連日「熱中症対策を万全に」と報じられ、水分補給の大切さが述べられています。では、塩分を含まない水だけを持続的に、あるいは大量に補水するとどうなるでしょう？ 実は「水中毒」という大変危険な状態に陥ることがあるのです。

汗をなめるとわずかにしょっぱい味がするのは誰しもご存じでしょう。汗には塩分(ナトリウム)が含まれており、炎天下などで多量に汗をかくと、水分と同時に塩分も失われます。そこで、脱水の予防や治療のつもりで水だけを飲むと、水分量は補正されますが、血液中のナトリウム濃度はかえって薄められて低ナトリウム血症となり、血管の中と外(組織)を行き来する水分移行がスムーズにいかなくなります。病初期には疲労感やだるさ、めまいや立ちくらみ、気持ちが悪い、筋肉がつる(こむら返り)など、次いで頭痛、おう吐、さらに意識の低下、けいれん、昏睡状態となって死に至ることもあります。これが「水中毒」です。

水中毒の症状は熱中症とよく似ており、しかも経過は早く、周りの人があわてて水だけを補給すると、低ナトリウムは逆に助長され、進行を早めてしまいます。

予防対策は塩分を含む飲料水の補給で、水1リットル当たり、塩3g、砂糖40gを混ぜたものを用意し、のどの渇きを感じれば飲むように勧められています。スポーツドリンクの中には塩分や糖分が足りないものもあります。市販の経口補水液がいいでしょう。昨年夏には一時品薄になってしまった梅干しの活用も効果的といえます。

過去には、乳児がスポーツ飲料を多飲したことで水中毒を起こした例や、マラソン中の不適切な水分補給が原因の例、また外国では水飲みコンテストで多量の水を一気飲みし、数時間後に死亡した例などが報告されています。脱水症や熱中症は変化が早いことに留意し、水だけに頼ると危険な「水中毒」を起こさないためにも、体がだるい、めまいがする、気分が悪いなどの初期症状が出たら早々に適確な医療を受け、重症化を防ぎましょう。



〈文:愛知医療学院短期大学教授 杉山成司(医学博士)〉

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



豚肉の
ソースマリネ

【材料 2人分】

- 薄切り豚ロース肉(半分に切る)..... 140g
- 酒..... 小さじ2
- 玉ねぎ(薄切りにし、水に放した後、水切りする)..... 80g(中半分)
- 赤パプリカ(長さ3~4cmの細切りにし、さっとゆでる)..... 20g(1/4個)
- おろしにんにく..... 2g
- トマトケチャップ..... 40g(大さじ3弱)
- A ウスターソース..... 20g(大さじ1強)
- オリーブ油..... 小さじ1.5
- ブロッコリー..... 80g

【作り方】

- ①豚肉に酒を振り、軽くほぐしておく。
- ②調味料Aを合わせ、玉ねぎとパプリカを加える。
- ③鍋に湯を沸かし、豚肉を数回に分けてゆでる。水気を切った後、②の中に加え、混ぜる。
- ④皿に③を盛り、ブロッコリーを添える。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
豚肉のソースマリネ	280kcal	16.3g	1.6g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】

玉ねぎを切る時に涙が出る原因は、「アリシン」という辛味成分ですが、免疫力を高める、血液をサラサラにするなどの薬効もあるといわれています。加熱すると、このアリシンが揮発・分解するため、今回のように玉ねぎを「生で使う」料理もおすすめです。

豚肉は、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富で、暑い時期におすすめしたい食材です。食中毒予防のためには、しっかり加熱する必要がありますが、加熱しすぎるとパサついてしまいますね。加熱する前に、少量のヨーグルトを和えておくと、肉を柔らかくする効果がありますので、一度お試しください。この方法は、豚肉以外の肉、魚にも使ってください。

広告

JA 西春日井 農産物直売所

アグリマルシェ はるひ

生産者直売の
とれたて新鮮野菜が
盛りだくさん!

新鮮な野菜がいっぱい
遊びに来てね!

MAP

●春日公民館

●春日中学校

●アグリマルシェ はるひ

●春日小学校

●学校橋

●はるひ夢の森公園

愛知県清須市春日振形127(JA西春日井春日支店隣)
営業案内/9:00~17:00 水曜定休

TEL:052-400-8311

マスコットキャラクター
みりのん

広告

家族葬専用ホール

セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで
お気軽にご相談を...

清須市春日落合661番地
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886
FAX(052)401-0720

24時間365日受付
携帯・PHS OK 駐車場有

0120-43-2940

シ ャ ム ニ ッ ク ヨ ウ