

夏に向け、熱中症になりづらい体づくりを。 医師が解説する、食生活でできる熱中症対策

徐々に気温も上昇し、今年も熱中症のリスクと隣り合わせの梅雨、そして盛夏がやってきます。その前にまいちど、正しい熱中症対策を復習しておくべき時期がやってきました。熱中症は、気温の上昇や水分摂取の不足による高体温と脱水によって起こる、身体のだるさやさまざまな器官がダメージを起こす病気です。体温調節機能が未熟な子ども、また、体温調節機能が衰え始める高齢者においては特にリスクが高いといわれますが、正しい健康管理をしていなければ誰にでも熱中症になるリスクがあります。

「水分を摂ればいい」、「塩分を摂ればいい」といった断片的な知識では、熱中症は予防できません。また、**熱中症になりにくい身体を作るための長期的な栄養対策、いざ熱中症リスクが急激に高まる暑熱環境における短期的な栄養対策も、実は異なります。**

熱中症対策の栄養管理に関して正しい知識を持つ人はまだまだ少なく、大正製薬株式会社で2024年5月に実施した調査によると、熱中症対策として摂取したい栄養素（たんぱく質、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、タウリン、ロイシン（アミノ酸のひとつ）、ビタミンB₁、カルシウム、ビタミンC）のうち、それらの栄養素が熱中症対策になると知っているかを聞いたところ、1200人中の353人、3割弱の29.4%の人が「どれも知らない」と回答。すべて認知していた人はわずか27人（2.3%）でした。また、認知している人が多い栄養素順では右のグラフのような結果になっています。

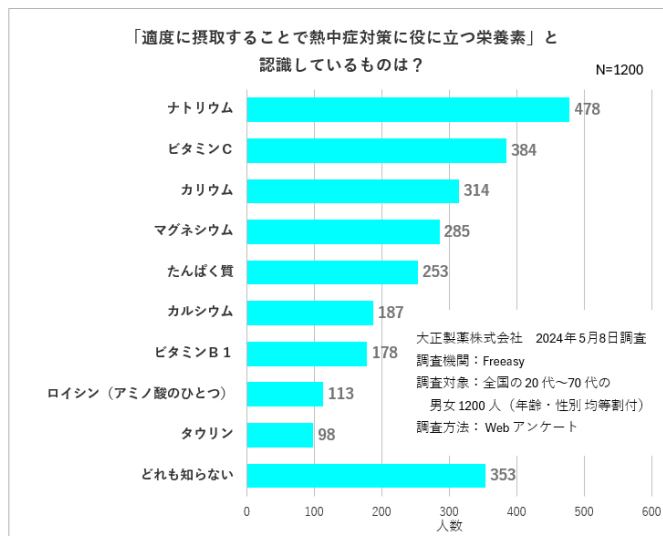
今回は熱中症の対策に詳しい医師の谷口英喜先生に、熱中症になりづらい体づくりのために知っておきたい、食生活からの熱中症対策について伺います。

【調査概要】

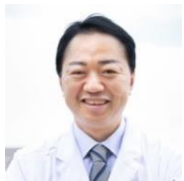
調査名称：「適度に摂取することで熱中症対策に役立つ栄養素」として認識しているものは？

調査機関：Freeasy 調査対象：全国の20代～70代の男女1200人（年齢・性別 均等割付）

調査方法：Web アンケート 調査日：2024年5月8日



監修者プロフィール



済生会横浜市東部病院 患者支援センター長/周術期支援センター長/栄養部部长
医師 谷口英喜先生

麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理のエキスパート。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医、TNT-D メディカルアドバイザー。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経

口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。2024年5月に新刊『熱中症からいのちを守る』（評言社）が刊行。その他の著書『いのちを守る水分補給～熱中症・脱水症はこうして防ぐ』（評言社）など。



暑くない時期から継続する、長期的な食の対策

熱中症になりづらい身体づくりは、まだ暑くない今の時期から開始しましょう。一年を通して継続すべき長期的な対策としては、「貯水しやすい身体」と「暑熱順化（しよねつじゅんか＝暑熱環境への順応）」を意識した栄養素の摂取が重要になります。

体内の水分は、約半分の量が筋肉に貯蔵されます。そのため、筋肉量を増加させるたんぱく質を積極的に摂取して身体を動かし、長期的に筋肉が維持できるようにすることが重要です。また、膠質浸透圧（こうしつしんとうあつ。血管中に水分

を引き込む浸透圧のこと。アルブミンという血漿に含まれるたんぱく質が豊富でないと血管内へ水分を引き込みにくくなります）を維持するためにもたんぱく質が必要になります。特にロイシンというアミノ酸は筋肉の合成を促す効果が高いので、ロイシンを豊富に含む肉や魚を積極的に食べましょう。

また、暑熱順化のためには、タウリン、ビタミンCも重要です。

魚介類や栄養ドリンクに豊富なタウリンは筋肉疲労を回復する効果でも有名ですが、身体のさまざまな機能を調節する働きがあることがわかっています。近年、深部体温を下げる働きがあることも研究結果からわかっており、熱中症対策として意識したい栄養素です。

ビタミンCには抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らすことで細胞を守り、炎症を軽減し、暑熱順化をサポートする役割を果たしてくれます。

タウリンもビタミンCも水溶性なので、魚介類や野菜を煮てスープのようにしたお料理を汁ごといただくのは、食事からのたっぷりの水分摂取にもつながり非常におすすめです。

対策時期	食生活の注意事項	ポイント	摂取する栄養素
暑くない時期から (長期的)	規則正しい食生活 偏りのない食事 充分な休息	筋肉量の増加 膠質浸透圧の増加	たんぱく質 (アミノ酸)
		暑熱馴化・深部体温低下 身体機能の調整	タウリン
暑熱順化・抗酸化		ビタミンC	
暑くなってから (短期的)		失われた水・電解質・ ビタミン	水 ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム ビタミンB群
熱中症になってから (治療)	固形物は慎重に。 たんぱく質は避ける。 迅速に経口補水液を。	汗で失われたものを 補う	水 ナトリウム カリウム

気温が上がってきてからの短期的な食の対策

気温が上がってからの短期的な予防策では、暑熱環境で汗をかくて失われた水・電解質・ビタミン類を補うことを意識します。長期対策のための栄養素に加えてほしいのが、電解質であるミネラルであるナトリウム、カリウム、マグネシウム、ビタミンB₁です。

ナトリウムは塩に含まれますが、ナトリウムを適度に摂取しつつ水分補給をしないと体内には吸収されにくく、また残りにくいのです。水だけを多量に摂ると、いわゆる水中毒となり、体内の塩分濃度が極端に下がってしまうと低ナトリウム血症を起こすリスクもあります。逆に塩分のみで水分を摂取しないことも水分の実質的な補給に繋がらずに危険です。塩飴だけ、梅干しだけ、ではなく、必ず塩飴、または梅干し1つにコップ1杯の水分をあわせて摂ることを忘れずに。真水だけを1時間に1リットル以上飲むと危険です。必ず塩分が含まれた水分が食事とあわせて摂るようにしましょう。

野菜や芋類、藻類に豊富なカリウムは尿を出しやすくし、体温を下げることに役立ちます。緑黄色野菜や豚肉に豊富に含まれるビタミンB₁は熱中症の症状を緩和させてくれます。暑さによる疲労感をやわらげ、食事から摂取した糖質を体内で燃やして効率的にエネルギーを作ることで必要な身体作用をサポートしてくれます。

これらをいっぺんに摂ることができるのが、ビタミンB群もビタミンCも豊富に含むキウイをはじめとする果物やトマト、きゅうり、かぼちゃなどの夏野菜です。豚肉を入れた夏野菜カレーなどもおすすめのメニューです。

これって熱中症？ そんな症状が出たら…

万が一、体温が上昇し、めまいや激しい汗、頭痛など、熱中症を疑う症状が出た場合は、固形物を食べるのは避け、体温をさらに上昇させてしまうたんぱく質も避ける必要があります。汗で失われた電解質とともに水分をたっぷり摂る必要があるので、水、ナトリウム、カリウムを迅速に適正濃度で摂取できる経口補水液をできるだけ早い時期に沢山飲むことで対処してください。基準として、ペットボトルのふたを自力で開けて自分で飲めないくらいの重症の場合は、迷わず病院に受診するようにしましょう。

体力を回復し、自律神経を整える習慣を

栄養管理も重要ですが、あわせて日々体力を蓄え、体温調節にも密接に関わる自律神経を整えておくための生活習慣も欠かせません。こまめな水分補給、食事からの水分補給量も非常に大きいので朝食を抜かない（食事で1リットル、水分補給で1リットルの1日2リットルが目安）、天気予報で熱中症注意報を意識した無理のない行動計画を立てる、日傘、帽子、首冷却アイテムなど、暑熱環境で危険のない対策アイテムを持ち歩く、エアコンをきちんと使用し、涼しい環境で良質な睡眠・休養を取ることなども大切です。

熱中症は正しい対策をすれば防げる病気です。身体を作り、身体を守る意識を高めて夏を迎えましょう。

<当リリースに関するお問い合わせ/ご取材依頼>
 大正製薬株式会社 タウリン PR 事務局 (ユニコーン・エンタープライズ内)
 笹山 mako@mktp.jp 090-2646-5273