

# えいよう通信



## 全国栄養士大会.オンライン! 2022.7.8スタート!!

今年も全国栄養士大会の熱い7月がやって参りました。今年の注目は何と言っても日本栄養会会長中村丁次氏と前環境大臣小泉新次郎氏の会談。～栄養と環境～「世界のために今、栄養ができること」というお題で会談されます。現在日本栄養士会ホームページから検索して頂きますと、衝撃の49秒、予告動画がご覧頂けますよ。ぜひぜひご覧になってみて下さい。

そして、今年は各界をリードする講師が続々登場。全部で21公演。栄養の今を様々な切り口からお届けしています。認知症予防：ボディイメージと食行動：地域社会と障害者：がん診療と栄養：著作権：成長曲線：食のレガシー：世界の管理栄養士：食環境：糖尿病チーム医療：栄養ケアステーション：家庭の食事の今：うま味の秘密：PMSを理解しよう：米粉！で嚥下食：食材ロス：食物繊維!!!CKDの栄養管理：食物添加物：フレイル予防：腸内フローラ：などなど。 7月8日から配信スタートをお見逃しなく!!

## 熱中症 (≥▽≤)

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで徐々に体内の水分と塩分のバランスが崩れてしまいます。体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうのです。初期症状は、めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛やこむら返りなどです。そして症状が進むと頭痛、吐き気、倦怠感、脱力感、集中力低下、判断力の低下などが起こってきます。水分をとって体を冷やしても症状が改善されない時には、医療機関を受診しましょう。自力で水分が飲めない、応答がはっきりしない場合にはためらわずに救急車を呼びましょう。

～熱中症予防のためのチェック項目～

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠は十分とれていますか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？    |
| <input type="checkbox"/> 平熱ですか？        | <input type="checkbox"/> 痛むところはないですか？ |
| <input type="checkbox"/> 血圧は変わりありませんか？ | <input type="checkbox"/> 下痢をしていませんか？  |
| <input type="checkbox"/> 二日酔いではないですか？  |                                       |

熱中症は、いつもと何かが違う時、体調を崩していたり睡眠不足だったりすると起こりやすいです。ご自身の日々の体調をご確認くださいね。



pona.jp - 39424816

2022,7月と言えば、第18回世界陸上競技選手権大会オレゴン22が15日から24日まで開幕を予定しています。

またまた暑い夏になりそうですね。さて、トップアスリートの栄養管理は今や常識。私達とは違い、アスリートならではの配慮が必要です。理由は3つ。

まず、活動量の増加に伴って必要量も増加しますが、食べれる量には限界がありますから工夫が必要になります。次に運動中は効率よく消化吸収が出来ないので、ここにも工夫が必要。そして運動時間が長くなればなるほど消化吸収の時間が短くなるという事になり、エネルギーや栄養素の摂取量と必要量のギャップを埋めるために栄養サポートを積極的に導入してアスリートにとって適切な栄養状態にする事が必要になるのです。

我が家の次女も、この猛暑の3日間、陸上競技部の大会でした。正に軽い熱中症状態と前日の故障で痛み止めを飲んで最終日ラストランのリレーに挑みました。一生懸命無心で走る姿はとても美しかったです。中学生までは、食事だけで補えないほどの運動量は、オーバークース症候群や貧血、低身長そして発育や発達に支障をきたす危険があるため注意が必要になります。(しかし実際はそういうわけにもいかないのですが…)

猛暑の夏、皆様もいつもと違う事(活動など)を行った時は、いつもより長めに休憩し身体を休めましょう。自律神経のバランスを整えることを優先し、ご自愛下さいね。

小林