

慶真通信 vol.9

夏 熱中症について

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、私たちの体が適応できない事で生じる体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など様々な症状の総称です。

気温と湿度が高い日、風がなく日差しが強い日、二日酔いや寝不足などの体調不良、激しい運動や慣れない運動、これらが熱中症を引き起こす要因といわれています。

日差しが強い日中はもちろんですが夜寝ている時、症状に気づかないまま熱中症に罹り重症化するケースがあります。エアコンを使わず締め切った室内は大変危険です。高齢者は暑さに強く、エアコンを使わない・なるべく使いたくないという方が多いですが、必ず室温の調節をしてください。

特に症状を感じない場合でも水分補給、エアコンや扇風機のタイマー設定を取り入れ、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

また外でお仕事をされている方は、作業の一環としてこまめに日陰で休憩・水分補給を取り入れる事も大切です。休憩・水分補給をつい忘れてしまい、思わず長時間作業に及ぶ事がないように注意しましょう。

水分補給は“水”のみを摂取するのではなく、可能であるかぎりミネラルも同時に摂りましょう。そうする事でより体液に近づき、吸収が早くなりとても効果的です。

日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩(ナトリウム40～80mg)を含んだ飲料を推奨しています。1時間以上の運動を行う場合は4～8%程度の糖分を含んだものであれば、エネルギーの補給になり疲労の予防に効果的です。手軽なものだとイオン飲料や経口補水液の利用がおすすめ！

年々暑くなってきている夏を元気に乗り切りましょう！

自宅で簡単！熱中症対策ドリンクを作ろう！



レシピは次の通りです。

- ・水 1L
- ・塩 2～3g
- ・砂糖 20～40g

飲みにくい場合はレモン1/2個搾った汁を入れましょう。

あつという間に出来るので、買いに行くより早いかも！ぜひ作ってみて下さい。

★夏期休暇のお知らせ★

新宿は8月10日(土)～、有楽町は8月11日(日)～18日(日)までお休みを頂きます。

両クリニック共に8月19日(月)10時～通常通り診察を行います。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

