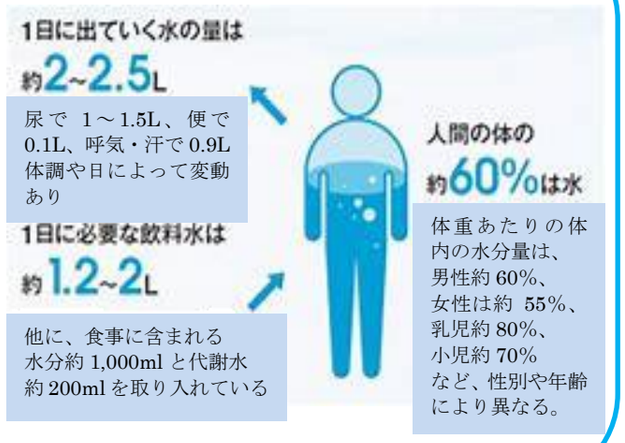
おいしいえいよう

蒸し暑い日が続きます。脱水症状、熱中症にならないためにもしっかりと**水分補給**をしましょう。

水分補給はなぜ必要？

体は体重の 60～70%が水分でできています。人は汗をかくことで体温を下げています。汗をかくと、一緒にナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも出ているのでそれらの補給も大事です。
汗をかかなくても息や体の表面から蒸発したり、排尿排便で水分は体外に出ています。その量は、一日 2000～2500m l にもなります。そのため、食事からの水分以外にも水分補給をしなければならないのです。



水分補給のポイント

少量ずつこまめに

一度にたくさん飲んでも全て吸収される訳ではありません。逆に胃液を薄めて消化に影響を与え、夏バテの原因になってしまいます。
コップ一杯を起床時、10 時、3 度の食事、15 時、入浴後、入眠前を目安に。

のどが渇く前から

のどが渇いた時は、すでに脱水状態になっていると言われます。

運動する前後に

30 分くらい前が目安。
たくさん汗をかいたらミネラルも一緒に補給しましょう。

※※※汗をたくさんかいた時、水のみの補給だと一時的にのどの渇きはなくなりますが、体内のミネラルバランスを保とうとして汗や尿で水分を出し、水分補給が必要な状態が続きます。必要に応じて、スポーツドリンクや塩分の入った飴、梅干しなど取り入れましょう。

急に気温が上がった時は要注意！！

体が暑さに慣れていない時に急に暑くなると、うまく発汗が出来ず、体温上昇を招いてしまいます。そのため急に暑くなった日は注意が必要になります。
暑い状態で 3～4 日経つと汗をかくための自律神経の反応が早くなり、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。

熱中症予防

外出時は・・・

帽子をかぶる。
こまめに水分補給をする。
時々涼しい所で休む。風通しの良い衣類を着る。
体調が悪い時は無理しない。涼しい時間帯を選ぶ。

屋内では・・・

風通しを良くする。
扇風機やエアコンをつける。
こまめに水分補給をする。25℃を超えたら多めにする。
寝ている間も暑くならないようにする。
窓に日よけ対策（すだれやグリーンカーテンなど）をする。

熱中症の症状と対策

重症度によって「Ⅰ度（軽度）」「Ⅱ度（中等度）」「Ⅲ度（重症）」に分類されます。

Ⅰ度	・手足がしびれる ・めまい、立ちくらみがある ・筋肉のこむら返りがある（痛い） ・気分が悪い、ボーっとする	服を脱がせたり緩めたりして、体から熱を逃がします。脳貧血が起きないように足を高くして寝かせます。安静にして十分な水分補給をします。
Ⅱ度	・頭がガンガンする（頭痛） ・吐き気がする、吐く ・体がだるい（倦怠感） ・意識が何となくおかしい	服を緩めて氷や冷たいペットボトルなどで首、わきの下、足の付け根を冷やします。十分な水分補給をします。
Ⅲ度	・意識がない ・体がひきつける（けいれん） ・呼びかけに対し返事がおかしい ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	自力で水分補給が出来ないときは、ためらわず救急車を呼びましょう。