



真夏の 熱中症対策

クリニックレポート

2014.8 vol.66

あれこれ

熱中症対策をしていますか？炎天下での作業や、スポーツを行うときはもちろんですが、室内でも、外出時でも、こまめな水分摂取が大切といわれています。今月はいろいろな熱中症対策についてのお話です。

こまめな水分摂取

暑い時期は、のどが渇いたと感じる前からの水分摂取が重要になってきます。運動（作業）の前と、運動中（作業中）は20～30分おきに、そして終了後にとこまめに水分摂取を行いましょう。

冷たい飲料を欲しくなりますが、胃腸の働きを弱めるので、適度に冷えた（10度程度）ものがいいですね。

暑さを避ける

外出時は、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用し、日傘や帽子を利用しましょう。できるだけ日陰で過ごすことも大切です。

室内でも、遮光カーテンやすだれ、換気等の利用で、室内の温度を上がりにくくするとともに、扇風機やエアコンを使い、室温の調整を行いましょう。

体力づくり

暑さに負けない体力づくりも大切です。日頃から汗をかく運動を行い、バランスのよい食事（炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラル等）を心掛け、しっかり睡眠がとれるようにすることも熱中症対策には欠かせません。

この機会に、毎日の生活をもう一度見直してみてくださいね。

塩分の摂取について



この時期になると、店頭で塩入りの商品をよく見かけます。熱中症対策に皆様も利用されているのではないのでしょうか？

ただ、塩分をとるのは「大量の汗をかいた時」だけで十分なのです。私たち日本人は必要量を上回る塩分を摂取しているので、日常生活における発汗程度では塩分の摂取は必要ないといわれています。また、塩分摂取時には必ず水分と一緒に取ることもお忘れなく！！

お問合せ

医療法人尚豊会

四日市健診クリニック

健康増進G

059-330-7735

(平日 9:00～17:00)