

＝＝＝
保健師・管理栄養士のコラム「暑さに負けない身体づくり」
＝＝＝

7 月に入り、梅雨の季節の終わりとともに、あの猛暑・酷暑の時期がやってきます。この時期は、暑さに慣れていないため「熱中症」になる危険性が誰にでもあります。そのため、暑さに負けない身体づくりがとても大切です。

そこで今回は、「熱中症」を予防するポイントについてお伝えいたします。

①水分・塩分の補給を！！

のどが渴く前に、こまめに水分を摂ることが大事です。大量に汗をかいた時に塩分が必要になりますので、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。

※水分・塩分制限のある方は、かかりつけ医に相談してくださいね。

②バランスのとれた食事を！！

朝食・昼食・夕食の 3 食を、しっかりと食べることが大事です。(特に朝食は大事です。)

※暑いからといって、冷たいものの食べ過ぎは胃腸を冷やし、食欲を低下させる原因になりますのでご注意ください。

③睡眠環境を快適に！！

扇風機やエアコンなどを上手に使って、室温調整をしましょう。

④外出時には！！

衣服は、通気性・吸湿性のよいものを選びましょう。冷却シート等の冷却グッズやスカーフ等を上手に利用することもおすすめです。日傘や帽子などを利用し、直射日光を避けましょう。いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

以上、4 つのポイントを抑えて熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう！

