

にこにこ通信

7 月 号



◇熱中症に注意しよう◇



私たちの体は、血管を広げて、外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。



熱中症予防の4つのポイント

- ① 暑さを上手に避けて生活する工夫を！
→ 部屋の温度は 28度 をこえないように！ただし、冷やしすぎにも注意！
- ② こまめに水分補給を！
→ 水分だけではなく塩分も摂取しましょう！
- ③ 涼しく過ごせるよう服装も見直して！
→ 暑いから着ないは逆効果！吸湿性、通気性の良い素材を選びましょう
- ④ 暑さに負けない「からだづくり」も大切！

☆気をつけたい夏の病気☆

暑い日が続く夏は、とくに脳梗塞・冷房病・夏風邪などに注意が必要です。夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。

つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。

そのため、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

ただし、ただ水分を摂れば良いわけではなく、電解質が含まれている水分を摂取することがとても大切です。