



夏の水分補給のポイント

◎ 水分補給は水や麦茶にしましょう。

カフェインが含まれる緑茶やコーヒーには利尿作用が、糖分があるジュースは体内への水分吸収率が悪くなるので、水分補給目的としては不向きです。緑茶やコーヒー、ジュースなどは、お楽しみとして飲む程度にしましょう。

◎ 水分補給はのどが渇く前、こまめにしましょう。

・ 日中活動するとき

屋外はもちろん室内にいる時もエアコンなどで空気が乾燥し脱水になりやすいため水分補給が必要です。

・ 入浴するとき

入浴後だけでなく入浴前にも水分をとるようにしましょう。

・ 寝る前と起きた時（夜と朝）

寝る前と起床時にはコップ1杯150ml程度飲むようにしましょう。

8月休診のご案内

診療科	医師名	休診日
循環器内科	下山 克也	18日(土)・22日(火)
消化器内科	勝見 直也	14日(月)・16日(水)・17日(木)
循環器内科	中川 貴史	24日(木)・28日(月)

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

夏バテ対策4つのポイント

① 不足しがちな水分をしっかり補給すること

熱中症対策には喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。渇いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしてください。大量の汗をかいて塩分も多く失うときは、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用します。家庭で手作りする場合には、0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に塩小さじ1/4位）を作り、レモン汁などで好みの味付けをします。

② ぐっすり眠って体を休めること

寝室内を快適に保つために、室内の温度は約28度、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機も活用してください。

③ 軽い運動をして発汗能力を上げること

ヒトは発汗で温度調節をしているため、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを15～20分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。

④ 栄養バランスの良い食事をとること

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や汗をたくさんかくと失われるビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。

