



# みかんの花だより



8月号 vol.2

こんにちは♪8月になり暑い日が続き、体調管理がとても難しいと思います。そこで、この夏を乗り切るためにも知っておきたい豆知識をご紹介します。

## 熱中症の予防方法

### ■環境条件に応じた、運動、休息、水分補給

湿度が高いとき、気温が上昇したときは、急激かつ長い時間での運動は避け、休憩と水分補給を頻繁に行う。

### ■暑さへの慣れ

急激に暑くなった時期に熱中症はおこりやすいので、体が暑さに慣れるまでの数日間は、短い時間の運動から徐々に増やすようにする。

### ■水分補給、塩分摂取

汗は体から熱を奪い、体温の上昇を防ぐ効果があるが、汗によって失われた水分を補給しなければ脱水症状を引き起こしてしまう。

汗がしょっぱいことは、もちろん皆さんも知っていることで、汗をかくことにより、体内の水分とともに塩分も失っているのである。運動時の水分補給はただ水分を補給するのではなく、発汗時に失った塩分も摂取することが大事である。更に、塩分以外にも「糖分」を併せて摂取するとより効果的であるので覚えておこう。

現在は飲料メーカーから、いろいろな種類のスポーツドリンクが販売されている。スポーツドリンクは発汗作用で失ってしまった、水分、塩分さらに摂取すべき糖分が一度に補給できる飲み物なので、運動をするときは是非とも飲用したい。

更に心がけたいことがある。運動前後に体重測定だ。運動による体重減少が3%を超えると運動能力や体温調節機能が低下するので、減少率が2%を超えないよう水分を補給しなければならない。

### ■衣類による体温調節

現在、機能素材(吸湿性、通気性、速乾性)を謳う衣類が増えているので、身に付ける衣類に気を配ることで体温調節を行うことができる。さらに、熱を吸収しない白系統の衣類を選ぶことも大事で、直射日光を避けるために帽子をかぶることも薦めたい。

### ■体調不良のときは運動を控える

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症になりやすいので、疲労、発熱、風邪、下痢など体調が悪いときには運動をしない。さらに寝不足も体調不良の一因になるので、睡眠もしっかりとるようにしたい。

※この夏をみんなで楽しく過ごすためにも、以上のことを頭に入れておきましょう！！

# 利用者様のご様子

