

加藤内科 広報新聞 7月号

いよいよ夏本番を迎えます。
熱中症は屋外だけではありません。
こまめな水分補給と冷房を上手に利用して
脱水症、熱中症にならないように気を付けましょう。



熱中症、脱水症

わたしたちの体の約6割は水分と電解質(塩分が水に溶けたもの)が混ざった体液でできています。その補給が出来ないと脱水症状になります。
脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下、また骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。

脱水症、熱中症を予防する方法の一つとして、こまめに水分を摂取することが必要です。

**脱水症
予防**

こまめな水分補給を

のどが渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体液が減少している場合もあります。のどが渇く前からのこまめな水分、塩分補給が脱水症、熱中症予防には大切です。

水分補給にお勧めの飲み物

ミネラルウォーター(水道水)

たくさん汗をかいたときはミネラルも多く含まれているミネラルウォーターがお勧めです。水道水でもOKですが、製造過程でろ過や殺菌などを行っています。



スポーツドリンク

失った塩分、ミネラルを補うにはスポーツドリンクがお勧めです。
但し、糖分(炭水化物=糖分)が多く含まれているため、水で薄めるなどして飲みましょう。

麦茶

麦茶にはミネラルが豊富に含まれており、カフェインが含まれていません。
また、体温を下げる効果もあるため、熱中症対策に効果があります。
ルイボスティ、黒豆茶、プアール茶、ゴーヤ茶、そば茶などもカフェインレスの飲み物なので水分補給には適しています。

ハーブティー

ノンカフェインであり、むくみ解消、リラックス効果などの効果があります。
睡眠中は水分が奪われるので、寝る前にハーブティーで水分補給するのもお勧めです。
種類がたくさんあるのでお気に入りのハーブを見つけてみてはいかがでしょうか。

経口補水液(OS-1)

軽度から中度の脱水症状のために開発された飲み物です。
スポーツドリンクより糖質が低く、電解質濃度が高くなっており、水分や塩分をすぐに吸収することができます。但し、塩分濃度が高いため、高血圧や心臓病の人は塩分の過剰摂取となるので、食事制限をされている方は医師に相談するようにしましょう。



牛乳

牛乳はナトリウム(塩分)を補えるため、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。但し、脂質、塩分、糖質の過剰摂取となるので気を付けましょう。

味噌汁

味噌汁も塩分が含まれているのと、野菜や海藻を入れることで、不足しがちなビタミンやミネラルも補うことができます。大量に汗をかいた時に利用し、塩分の過剰摂取には気を付けてください。

水分補給に適さない飲み物

緑茶

緑茶にはカフェインが含まれています。カフェインには利尿作用がありますので、飲んだら飲んだ分だけ水分が出て行ってしまいます。紅茶、ウーロン茶、ほうじ茶、抹茶もカフェインが含まれています。

コーヒー

コーヒーを飲むとすぐにトイレに行きたくなるという人が多いかと思います。コーヒーには緑茶の4倍以上のカフェインが含まれています。

ジュース

ジュースには大量の砂糖が含まれています。コーラ(500mlのペットボトル)には、角砂糖が約15個分入っています。水替わりとして飲むと糖分の過剰摂取になります。

お酒

大量の飲酒はアルコールの分解に水分を使うことに加え、利尿作用があるので、お酒を飲んだ後は脱水症状になるのを防ぐためにお水を飲む必要があります。

栄養ドリンク

運動や仕事で疲れた時や、体がだるいとき、ビタミンが入っている為、体力回復として飲みたくなりますが、コーヒー1杯分のカフェインが入っています。また、必要な塩分が入っておらず、砂糖が大量に入っているため常用するのはやめましょう。

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。1回200mlを目安にし、1日6回~8回こまめに飲むのが理想です。また、大量に汗をかいた時は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。



「夏季休暇のお知らせ」

8月11日(日)~8月18日(日)までお休みさせていただきます。

定期的を受診されている方は夏季休暇中にお薬がなくなるように受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

※夏季休暇中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が

決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、

一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合がありますので、ご了承ください

