

☆熱中症予防のために気をつけたいポイント！

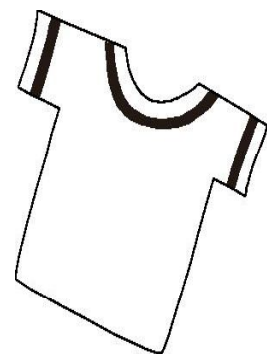
飲み物



水分なら何でも良いというわけではありません。汗をかくとナトリウム（塩分）も一緒に失われていきます。そのため飲み物は、ナトリウムなどのミネラルが入っているスポーツドリンクがお薦めです！ただし、そのまま飲むと糖分も多く摂取してしまうことになるので、少し薄めて飲むのが最適です！

運動をする際に着る物も重要になってきます！綿は汗を吸収しやすいですが、乾きにくいという特徴があります。着衣が乾きにくいと汗が放散せずに熱がこもってしまいます。綿を好んで着る方は運動の合間で一度着替えるようにしてみてください。最近では新素材で吸収・速乾性のあるポリエステルで出来たウェアが多く販売されています。ぜひ一度試してみてください！

着衣



日頃の体調管理



どの季節もそうですが、夏場は特に自分の体調を気にしておくことが大事です！熱中症は、なんとなく体調が悪いなど感じ始めてから1週間後になってしまいうケースも多いようです。微熱や頭痛、疲労感や立ちくらみ等の症状が起こってきた時は、熱中症を疑って早めに受診をしましょう！万が一熱中症になってしまった場合は、1週間程度運動を控え、体を休めましょう。一度熱中症になった方は再度かかりやすいと言われています。少し体調が回復したからと油断すると、また体調を崩しかねないので注意してください！

今月は熱中症についてお伝えしてきました。一番重要なのは過信をしないことです。夏は暑さの影響で疲れやすくなります。適度な運動とバランスの良い食事をして、しっかり睡眠を取る！この3つを心掛けて暑さに負けない体をキープしましょう！