

梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に温度や湿度が上がった時は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。熱中症になりにくい体づくりをすることが重要であり、そのポイントは「汗」になります。

あなたは、ベタベタ汗？サラサラ汗？

体に欠かせない成分である塩分やミネラルが汗として体外に流れてしまうと、ベタベタ汗になります。ベタベタ汗は、においの原因になったり、蒸発しにくいいため、体に熱がこもりやすくなったりします。反対に、塩分やミネラルが汗として体外に出る前に再吸収されると、サラサラ汗になります。サラサラ汗は、においが少なく、蒸発しやすいため、体から素早く熱を逃します。サラサラ汗をかけると、暑さに強くなり、熱中症予防につながります。



「汗をかく生活」で、サラサラ汗をかこう！

サラサラ汗をかくために、下のような汗をかく生活をして、汗を出す器官「汗腺」の機能を高めましょう。

①軽い運動



②入浴(湯船につかる)

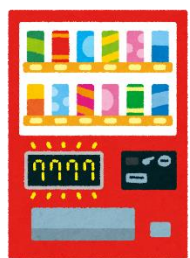


※ 水分補給も忘れずに。

目安は
1日 1.2ℓ



清涼飲料水の飲みすぎで、ペットボトル症候群の危険!!



ペットボトル症候群とは、糖分を含む清涼飲料水をたくさん飲むことで引き起こされる、急性の糖尿病です。清涼飲料水を飲むと血糖値が上がり、血糖値が上がるとのどが渴くので、清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ることがあります。

症状は、のどの渇きの他に、尿が多くなる、だるい、疲れやすい、イライラする、吐き気などがあります。重症になると意識障害を起こすことがあります。

ふだんの飲み物は水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものにし、清涼飲料水を飲むときは、飲む量に気を付けましょう。

