

熱中症 予防のカギは『朝ごはん』

やっと長い梅雨が明け、暑い日が続いています。今年は新型コロナウイルスでの長い自粛生活明けの身体は『体力低下』状態。水分を蓄える筋肉量が減り、体内で保持できる水分量が低下しています。また春に外出を控えていた身体は、発汗する機会を奪われていたため、『汗腺機能』が低下している可能性も。『体内に熱がこもりやすい状態』になっています。加えてマスクの着用。いつもの夏より、より熱中症の対策が必要になっています。

熱帯夜が続き、夜たくさん汗をかいて寝ている方も多いと思います。特にお子さんは、エアコン下で寝ていても、汗を沢山かくものです。起きた時には脱水状態になっていることも。暑くて食欲もなく、水分だけ摂るといふ方も多いかもしれませんが、塩分も合わせて摂ることが大切です。



自宅でできる一番の熱中症対策は朝食を摂ることです。

時間や食欲がないからといって、朝食を食べずに出かけると、身体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。

時間がなくてもカロリーのあるものを体に入れると、胃腸などが働き、その影響で発汗もあるため、朝起きたら何か口にする習慣をつける事が大切です。朝の準備にバタバタで、自分の口には水一ロしか入らないという保護者の方もいるかと思いますが、家を出てからでも、少しでもカロリーのあるものを口に入れるようにしましょう。

○熱中症対策に効果のなし！避けたい飲み物は??○

『牛乳』

体内に吸収されるのに時間がかかるうえ、消化する際に胃腸の負担になることも。熱中症予防の水分補給としては不向きになります。

『紅茶・緑茶・ウーロン茶・コーヒー』

カフェインが含まれるため、飲みすぎると利尿作用によって、水分補給の効果が弱まります。熱中症対策としてお茶を飲む場合には、麦茶やほうじ茶などカフェインレスのものを選ぶと良いでしょう。

令和2年8月7日 ほけん