

<朝食を食べて熱中症を予防しよう！>

2021.7. 2

暑い日が続き、熱中症や脱水症が心配な季節ですね。今夏もこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなり、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。参照してください▶<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf> (厚生労働省 令和2年度熱中症予防行動)

夏は気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症に。脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

【寝ている間にペットボトル1本分より多く発汗してる？】

睡眠中に、大人は約700mlの水分が失われるため、起きた時には脱水状態になっています。水分のみ摂るだけでは不十分です。水分を摂ると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、塩分も合わせて摂ることが大切です。



【簡単な予防法＝朝食を食べる事！】

朝、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掛けてしまうと、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。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう！※おにぎり＋インスタントみそ汁、惣菜系のパン＋カップスープなど簡単に用意ができますよ♪

参照してください▶https://www.u-coop.net/food/menu/images/2105_eiyoshi.png 甲南女子大学生生活協同組合

【毎朝の熱中症対策セルフチェックリスト】

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 二日酔いではないですか？ |
| <input type="checkbox"/> 水分はこまめに摂取していますか？ | <input type="checkbox"/> 便秘はありましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 昨晩はよく眠れましたか？ | <input type="checkbox"/> 風邪気味など、体調不良はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 疲れは溜まっていませんか？ | <input type="checkbox"/> バッグに水分をいれましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 気分、顔色はいいですか？ | <input type="checkbox"/> 日傘、帽子は準備しましたか？ |

※しっかり朝ごはんを食べて、自身の体調管理に十分注意を払い、夏を乗り越えましょう！

参考) 健康保険協会 HP

保健センターからだの支援室