

夏場に向けた上手な水分のとり方



今年も熱中症が心配な季節になりました。早めに対策を始めましょう。

①暑さを避ける。家の中で熱中症になる人も多いので、我慢せずにクーラーを使ったり薄着をしたりしましょう。暑い時間の外出は控えて、外出する場合は帽子や日傘などを忘れずに。

②水分をしっかりとる。喉が渴いたと思う前にこまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むより少しずつこまめに飲む方が良いです。

水分のとり方にも注意点があります。糖分やカフェインなどに注意が必要です。

スポーツドリンクがいいの？…激しく汗をかくようなとき以外はおすすめしません

いわゆるスポーツドリンクは糖分が多すぎて塩分が少なく、じつは吸収はあまり良くありません。粉を溶かして作る時は、規定の半分～2/3の濃さで作って塩を足すと吸収が良くなります。

例) 1リットル用の粉を水1.5～2リットルに溶かして、塩を1gくらい足す。

部活の子供さんなどは塩を多めにすると足がつつたりしにくくなります。味見しながら足してください。

ペットボトル症候群にご注意！…「甘い飲み物はおやつ」と思って少しだけにしましょう

糖尿病の人は甘みのある飲み物は避けてください。糖尿病ではなくても、夏場にスポーツドリンクやジュースをたくさん飲んで血糖が500を超えてしまい入院される方もいます。ペットボトル症候群といえます。10代・20代の患者さんの報告も多数あります。

それでは何を飲む？…麦茶がおすすめです

麦茶1リットルあたりに塩1～2gを入れると塩分だけでなくカリウムなどのミネラルも摂れますのでおすすめです。汗をかかない場合は塩は入れなくてもよいです。

カフェインが入っている飲み物は尿を増やす作用がありますので、飲んだ量の半分くらいの水分補給にしかありません。コーヒーだけでなく、烏龍茶、緑茶、紅茶、コーラなどに入っています。

ビールなどのアルコール類は飲んだ分すべて尿で出て行ってしまいますので水分補給にはなりません。

クリニックからのお知らせ

- ・肺炎球菌ワクチンのお知らせが届いている方は、当院で接種できますのでご相談ください。
- ・福岡市認知症相談医に登録されました。ご家族のことで不安なことなどありましたらお気軽にご相談ください。
- ・平成28年度のおかドックを受付中です。国民健康保険で昨年度受けておられない方は今年度はぜひ受けられてください。



スタッフからひとこと

おかげさまで開院して1年半がたちました。これからもよくお話をうかがって、分かりやすくしっかり説明することを心がけてまいります。お体のことで気になることがありましたらご遠慮無くおたずねください。

院長

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<http://tsukamotoclinic.com/>

ホームページもぜひご覧ください！

