

たんぽぽ通信

Vol. 59 2014年8月10日発行 薬局事業部

暑いときの体調管理

梅雨も明け、本格的な夏になりました。毎日厳しい暑さが続いています。体調管理は十分にされていますでしょうか？この夏を乗りきる為にも、もう一度、自分の生活を見直してみましょう。

★夜更かし・睡眠不足は「大敵」・・・睡眠時間を十分にとって、体の疲れをとりましょう。熱帯夜などで、どうしても睡眠不足になりがちです。夜更かしをせず、規則正しい生活を心がけましょう。



★暑い夏こそ、しっかり食事・・・暑さで食欲がなくなるこの季節、そうめんなど冷たくあっさりした食事が多くなりがちですが、偏った食生活が続くとビタミンやミネラルが不足し、夏バテの原因となります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、冷たい食べ物・飲み物は、摂り過ぎると胃腸の動きが悪くなり、食欲が落ちて、また冷たい物と悪循環になりますので気をつけましょう。

★適度に汗を流そう・・・炎天下で激しい運動を長時間することはよくありませんが、適度な汗を流すことは必要です。暑さに体を慣らして、夏バテしない体力をつける為にも軽い運動をしましょう。また、暑いときはシャワーで済ませることが多くなりがちですが、お風呂につかって汗を出すことも効果的です。ぬるめのお湯にゆっくりと半身だけつかるのがポイントです。



熱中症とは？



暑いときに長時間運動したり、気温や湿度の高い場所に長時間いると、体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温をうまく調節出来なくなります。そのため、のどが乾いて頭が痛くなる、心臓がドキドキする、体がけいれんする、熱が出るなどの症状が現れます。これが「熱中症」の症状です。重症になると命にも関わる恐ろしい病気です。

熱中症を予防するには

その1、規則正しい生活をする事です。睡眠不足だったり、朝食を食べなかったりすると危険です。

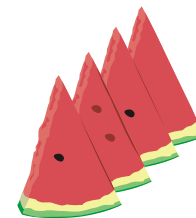
その2、水分をたっぷり摂る。運動するときは、始める前・途中・終わった後に水分を摂るようにしましょう。

その3、普段から暑さに慣れておく。エアコンが効いた部屋に長時間いないようにしましょう。

その4、体調が悪いときや怪我をしているときは無理をしないようにしましょう。

以上4つを守って、元気に夏を乗りきりましょう。

♪。°。(★・ω・)人(・ω・★)。°。♪。°。(★・ω・)人(・ω・★)。°。♪人(・ω・★)。°。♪



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

