



クリニックだより さきがけ



No.104 令和元年8月

夏 休 み



ようやく梅雨が明け本格的な猛暑となってきました。水分だけでなく塩分も補給し熱中症対策に努めましょう。

のどが渇く前から少しずつこまめに摂取するのがポイントです。一気にがぶ飲みしても効果ありません。また、コーヒー、紅茶、緑茶、アルコールは利尿作用があり、飲んだ以上に尿となって水分が出ていきますので注意してください。ちなみに麦茶はOKです。夜間の熱中症は盲点になりがちですが発症率が高いので、睡眠中のエアコン使用による室温調整も怠りなくお願いします。(例：睡眠前に寝室を涼しくしておく。28℃くらいの高めの温度でかけ続ける)

また、猛暑に伴い体力の消耗も予想以上ですので十分な睡眠と、規則正しい食事摂取、十分な栄養補給にも心がけ熱中症と夏バテのない楽しい夏にしてください。



ボクの一番苦手な季節だワン！
しっかり食べて、いっぱい寝て
乗り切るんだワン！