

健康管理には

衣) その日の天気合った服装をする。

食) バランスの取れた食事を取り、暴飲暴食をしない。

住) 部屋の温度管理をする。暑いのを我慢しない。又、部屋を涼しくしすぎない。暑さを感じない方は、温度計で確認する。

睡眠) 出来るだけ11時までに就寝する。



そして、夏バテ、熱中症の予防もふまえて、水分補給の習慣を身に着けましょう。脱水症を予防するには、水分の収支を見てみると良いと思います。

まず、『出』は、呼気で400ml、汗で600ml、尿・便で1500mlとおおよそ2500mlぐらいとされています。『入り』は、食事と代謝で出来る水（体内でエネルギーを作る時に出来る水）が1000mlぐらいです。差し引き、水分として1500mlの水を補給するのが望ましいと、思われます。（生活環境、年齢性別により差がかなり生じます）

水分補給には、水、ミネラルウォーター・麦茶などが適当だとも思います。なお、紅茶、コーヒー、アルコール飲料は、利尿作用があるので注意が必要です。また、スポーツ飲料は、運動中・運動後、汗を沢山かく熱所作業、重労働の方には適していますが、スポーツ飲料には糖質の入っている物も多く、糖尿病・肥満等カロリーが気になる方の水分補給にはあまり向いているようには思われません。

体の中の水分が不足し、体の中に熱がこもると熱中症を心配しますが、循環器疾患をお持ちの方や、高齢者の方は、水分不足で血管内の水分不足になると血液の粘度が上がり脳梗塞、心筋梗塞の危険度がまします。気をつけましょう。

水分の取り方は 1度に沢山取るのではなく、何度かに分けて取りましょう。また、寝る前にコップ1杯ぐらい取ると良いです。（寝ている間に結構汗をかきます）

熱中症手当ては、熱中症のレベルに応じた処置が必要です。

分類	症状	対応
I 度	めまい、失神 こむら返り 手足のしびれ	涼しい所に移動して衣服をゆるめ足を高くして寝かせる。 体を冷す。 水分、塩分を補給する。
II 度	頭痛、吐き気 嘔吐、虚脱感	I 度の処置に加え、自分で水分・塩分がとれないときは病院に連れて行く。

Ⅲ度 意識障害、けいれん すぐに救急車を呼ぶ。  
呼びかけへの反応がおかしい 救急車来るまでは、Ⅰ度の処置をする。  
体が熱い

水分補給は、あまり取り過ぎると水中毒の心配が生じます。目安としては、そんなには飲めないと思いますが、飲料水として3000mlを超えて取らないようにしましょう。

\*水中毒・・・水分の取りすぎによる低ナトリウム血症で、症状はむくみ（この程度の時に気付いてほしいです）、頭痛、嘔吐、胃腸機能低下です。ですが最悪、命にかかわる所まで進むことがあります。何事も程度を超えないことが大切です。



ふじや駅前薬局 角谷 民寿