



ホームページ開設しています!

半田クリニック 相生市

検索



健康に役立つ院長コラム、
定期的に更新中!



6月に入り、日中の暑さが厳しくなる時期になりました。暑くなると、「熱中症」や「脱水」になり時に生命に危険を及ぼす可能性もあります。これを予防するために水分補給は大切です。「のどが渴いたな」と思ったときには、身体が脱水状態になって、水分を欲しがっている状態です。水分を失ったときはもちろん、失う前からしっかり補給しておきましょう。特に高齢者は“のどの渴きを感じにくく”なっていますので、のどの渴きを感じる前に意識して水分補給をする習慣をつけましょう。その際、水だけでなくスポーツドリンクなど塩分やミネラルを含んだものをなるべく摂取するようにしてください。ただ市販のスポーツドリンクは糖分が多いので、(熱中症になった場合を除いて)水で薄めて飲むこともおすすめしていますが、「糖尿病」や「心不全」等の疾患がある方は、事前に医師に相談してください。季節の変わり目であり体調がすぐれない場合には、遠慮なく医師に受診して相談してください。

半田クリニック 院長 半田齊