

# おなご先生の健康アドバイス

熱中症予防は、暑さを避け水分補給が必須です。消防庁データによると、熱中症の半数は65歳以上の高齢者で、筋肉量が少なく体内水分保持量は通常の人約50%と、調節機能が低下しています。熱中症を防ぎ暑い夏を乗り切って、秋の美味しい味覚を満喫しましょう。

## 熱中症～少しでも思い当たれば要注意！

- 1: 喉の渇きを感じにくく、こまめに水分を補給しましょう。夜のトイレは面倒などというのはイケマセン。塩分も適度に補充しましょう。
- 2: 節電し過ぎて倒れたら命に関わります。エアコンや扇風機を上手に使って。シャワーや濡れタオルを首に巻くと、気化熱で血管が冷え頭に流れる血液が冷えていきます。体温調節は脳の視床下部で行うため、ひいては体全体を守ります。
- 3: 暑さに慣れていると過信しないこと。暑さを感じにくいいため、温度計でこまめに気温をチェック。30度を超えたら無理をしないようにしましょう。
- 4: 熱中症の約40%は室内で発生しており、室内も危険性があります。窓や戸を開けて風通しを良くし、熱がこもらないようにしましょう。
- 5: 外出時は炎天下を避け、涼しい服装で日傘や帽子を用いましょう。
- 6: 食欲が落ちやすくなり、麺類や薬味(爽やかなショウガ・青シソ・サンショなど)を利用しましょう。
- 7: 牛乳がおすすすめ。汗をかいた後に飲むと特に良く、牛乳の成分アルブミンが体内で保水力を発揮します。

