疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第14回）

熱中症や疲労、老化を防ぐ夏の過ごし方

2016.08.12

猛暑が続いたと思えば天気が崩れて肌寒くなるなど、気候変化の激しい日々が続いています。体調管理はいかがでしょうか。

夏は、室内外の温度差が大きくなったり、体内の水分や栄養のバランスが崩れたりすることで、疲労感や倦怠感、熱中症の症状などを起こしやすくなる季節です。日々の過ごし方を工夫して、スムーズに疲労を回復し、不調や老化知らずのエネルギッシュな状態に整えましょう。

こまめな水分・塩分・ミネラル補給を

私たちの体の60～65%を占めるのが水分です。栄養素や酸素の運搬、老廃物の排出、体温調節など、水分は生命維持に欠かせない働きを担っています。

汗をかくと、水分とともに塩分（ナトリウム）を失います。そこへ水分だけを補給すると、体液濃度が薄まり、体温調節の機能が弱まってしまいます。うまく体温調節ができずに体内に熱がこもると、「熱中症」を招く場合も。夏の水分補給には、水だけでなく塩分（ナトリウム）摂取も重要なのです。



公益財団法人日本体育協会の解説によると、水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩水が適しています。1回あたり、200～250ml程度の食塩水をこまめに摂りましょう。気温の高い時には、15～20分ごとに飲水休憩を取ることで、体温の上昇を抑えやすくなります。手軽に脱水症状を防ぐ飲料として、塩分を素早く吸収できるよう糖質を配合した経口補水液やスポーツドリンクなどがあります。

熱中症は屋外活動時だけでなく、室内でも起こる可能性があります。日頃から水分・塩分を補給する習慣をつけましょう。

がんばりすぎない程度の運動を… 続きを読む