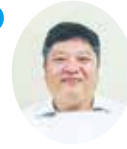


薬剤師・直籠晋一さん



あおぞら薬局の おくすりの はなし

Vol.6 熱中症に要注意



2次元コード。ネットでも「おくすりのはなし」が読めるようになりました

熱中症が増える季節。夏場は汗をかく分、意識して水分を摂取する必要があります。それでは、水だけを飲めばいいのでしょうか？ 私たちの体には、約0.9%の食塩水と同一浸透圧の血液が循環しています。汗をかくと、塩分(ナトリウム)も一緒に放出。そこに水だけを

飲むと、血液のナトリウム濃度が薄まり、熱中症の原因になります。熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1〜0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。しかし、一般的なスポーツドリンクはミネラルが少なく、糖分が多い傾向。スポーツ時にはスポーツドリンク、脱水症状には経口補水液と使い分けましょう。

乳幼児は汗腺が未発達で、体温調節がうまくできないので要注意。また、高齢者も身体機能の低下により、重篤になる心配があります。梅雨明けや暑い日は特に注意しましょう。

024(533)1626