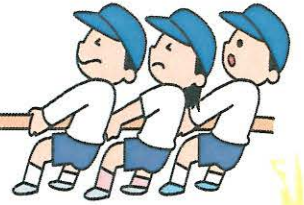




生活かわら版



秋の熱中症とミネラル補給

熱中症、夏のみならず、秋にも潜む

人間の体は、暑い日が続くと、暑さに順応していきます。真夏の連日の30℃に耐えられたとしても、秋になり涼しい日が続いた後の、湿度が高い25℃で熱中症になる場合もあります。特に雨の後は湿度が高く、熱中症の危険度が増します。熱中症は気温や湿度といった環境条件だけではなく、体調や暑さへの慣れなども影響します。一般に子どもは体温調節機能が未熟で、大人に比べて熱中症にかかりやすいです。



熱中症の主な症状



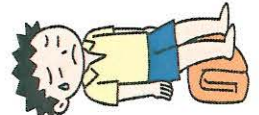
- ・軽度⇒立ちくらみ、ふくらはぎがつる
- ・中度⇒頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・重度⇒意識障害、けいれん、手足の運動障害

気をつけるべきこと



- ・こまめな休憩、こまめな水分補給
- ・帽子、日傘で直射日光をなるべく避ける
- ・扇風機やエアコンで室温を適度に下げる(あついなと感じたらつけるようにする)
- ・通気性、吸水性、速乾性に優れた素材の衣服選び
- ・バランスのよい食事や十分な睡眠

応急処置



- ・涼しい場所に移動する
- ・体温を下げる(衣服を緩めたり、うちわや保冷剤でおきや足の脚の付け根を冷やす)
- ・塩分や水分を補給する(スポーツドリンクなどを飲ませる)

ミネラルが大切な理由



体の中から出て行く汗には、水分だけでなくミネラルも含まれています。特に暑く汗をかきやすい季節は、気付かないうちに生活の中でミネラルを失っています。そもそも汗とは体温調節機能によるもので、体は運動や入浴・風邪などで体温が高くなると、体内の水分を外に出すことで温度を下げようとします。汗の成分の99%以上は水です。このため汗はただの水だと思いがちですが、じつはそのほかにもナトリウム・マグネシウム・カリウムなどさまざまなミネラルが含まれています。

水分で上手にミネラル補給



効率よくミネラルを補う方法は、普段から口にしている「水」です。じつは水にもミネラルは含まれています。水にはいわゆる普通の「水」である「軟水」とミネラルを多く含む「硬水」があります。一般的に「硬度」と呼ばれる「水の硬さ」を示す値が大きいほど、ミネラルを多く含む水になります。大量に汗をかいた後やたっぶり汗をかいたようなスポーツの後には、少し硬度が高めの「硬水」で水分と一緒にミネラルも補給するといえます。毎日の食事からの摂取ももちろん大切ですが、水を上手に利用してミネラル補給をしましょう。