

少しずつ、こまめに 夏の水分補給

暑くなると、私たちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっています。また、一度にたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまふこともあるので、夏の水分補給は、「少しずつ」「こまめに」なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽しく元気に過ごせるよう水分補給を毎日しっかりと続けてください。

毎日夜更かしできる！？

「夏休みは遅くまで起きていられる！」と思っている人はいませんか。夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか？

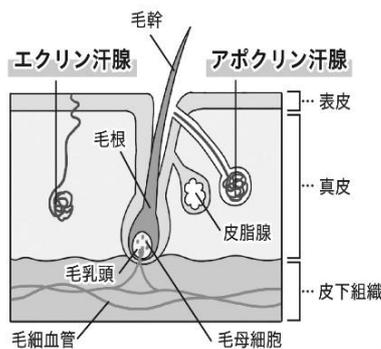
* 次の日に遅くまで寝ていると、体の中にある「体内時計」というリズムを整える働きが乱れます。すると昼間にボーっとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。

* 夜中におなかがすいて食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。

汗について

* 汗はどこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は、図のようになっていて、汗は「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。



* 汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後には、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する



際に体の表面の熱を奪っていく(気化熱)ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいます。

* 汗をかいたら？

・そのままにしておくと体が冷えてしまいます。

清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。

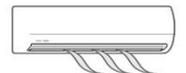
・汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。

こまめに補給を心がけましょう。とくに、汗をたくさんかいた後は、塩分補給を忘れずに。

・「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂やシャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。



冷やしすぎはNG! 冷房病



冷房病(または「クーラー病」)という言葉を目にした方も一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間いたり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体に色々な不調があらわれます。

主な症状

肩こり、頭痛、体がだるい
腹痛、腰痛、下痢、便秘など



対処・予防法

- ・ 室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- ・ 冷風が体に直接あたらないようにする
- ・ お風呂でぬるめの湯に入ってあたたまる

