



さくらライフ news

皆様に愛され、選ばれるクリニックとして地域に根差し、常に安心を提供致します

残暑も暑い 上手な熱中症の予防と対策



さくらライフ市川クリニック
院長 林 高太郎

脱水や熱中症を防

◆人間の水分量

人間の身体は60%くらいが水分です。血液だけでなく、全身のあらゆる場所に水分は存在します。その60%の水分を維持するために人間は常に水分を摂取しながら排泄しています。

水分を排出する代表は尿や汗です。ただ、それ以外にも吐く息や皮膚からも水分はなくなっています。一日にどのくらい排泄されているかというと、年齢や体重、性別や環境(温度や湿度)などでも差はありますが、一日に尿として1300~1500ml、それ以外で1000ml程度といわれています。

◆水分摂取の仕方

では、水分をどのように摂るべきか・・・実は食事から約1000ml程度の水分を人間は吸収しています。それ以外にも体内で代謝により水分は出来ませんが、単純計算で一日1000~1500mlの水分を口から摂る必要があるのです。

特に夏は湿度も気温も高く、汗や皮膚からの水分の喪失が多くなり、食欲が低下すると食事からの水分量が減少します。汗を多くかいたときには水分だけでなく電解質も一緒に体外に出てしまいます。このように、身体の水分の調節は様々なことで影響を受けるため、何をどのように飲むかが非常に大切になります。

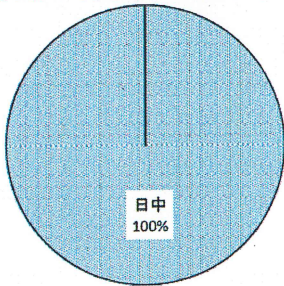
基本的には何を飲んでも良いのですが、カフェインを含むコーヒーやお茶、アルコールなどは脱水の予防という観点からはお勧めできません。むしろ尿が出やすくなるので状況を悪化させる可能性があるからです。冷たいものを一度に大量に摂るのもお勧めできません。胃腸がびっくりして腹痛や下痢の原因となる可能性があります。

お勧めはチビチビ飲みです。のどの渴きを感じるといことは、すでに水分が足りなくなっている証拠ですから、その前に少しずつ飲みましょう。涼しい室内にいても一時間に一回、外出時などは20~30分に一回は水分を摂るのが良いでしょう。寝ている間も汗をかくので、寝起きや寝る前にコップ一杯飲むのもお勧めです。

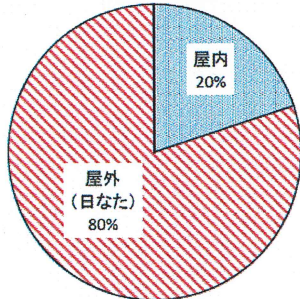
脱水や熱中症は誰でもなる可能性があります。重症の場合は生命に関わりますのでしっかりと水分を摂取しましょう。

熱中症 発生場所と時間帯

発症時間帯別(割合)



発生場所(割合)



在宅医療はさくらライフにおまかせください！
安心の在宅医療を提供いたします！



各クリニック訪問エリア

- ★ 錦糸クリニック
- ★ 江戸川クリニック
- ★ 市川クリニック

墨田区、江東区、江戸川区、葛飾区、台東区、市川市、浦安市の全域と、足立区、荒川区、船橋市の大部分の地域です。
 有料老人ホームにはもう少し遠方でも訪問致しますのでお気軽にご相談ください。



医療法人社団
さくらライフ

さくらライフ錦糸クリニック

〒130-0012 東京都墨田区太平 3-4-7 リンゴ若草 2F
 TEL : 03-3625-5547 FAX : 03-5819-2258

さくらライフ江戸川クリニック

〒132-0021 東京都江戸川区中央 4-11-8 アルティヴィ親水公園ビル 1F
 TEL : 03-6868-7851 FAX : 03-6868-7852

さくらライフ市川クリニック

〒272-0034 千葉県市川市市川 1-12-7 金定ビル 301
 TEL : 047-322-8665 FAX : 047-322-8850

お気軽にご相談ください！
 お問い合わせは、TEL またはホームページからどうぞ

さくらライフ 在宅医療

検索

