

脱水・熱中症を防ぐ水分補給

～正しい水分補給が夏のあなたのカラダを救う!?～

脱水症状の特徴と原因

夏になると、少し動くだけでも体温が上昇し汗が出てきますよね。汗をかくことにより上がった体温をもとの状態に戻すよう調節します。しかし、汗によって出ていく水分を補わずにいると、血液中の水分量が低下し、血液の流れが悪くなり、身体にたまった熱を逃がすことや、筋肉を動かす機能が低下したりしてきます。水分不足をそのままにしておくと、やがて脱水から熱中症へと症状が移行していきます。熱中症になると、頭痛やめまい、強い疲労感、吐き気などの体調変化が現れます。運動中に症状が現れることが多いですが運動をしていなくても水分摂取を怠ると知らず知らずのうちに脱水症状を起こしていることもあります。また夏特有の炎天下のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日でも起こることがありますので、注意が必要です。



主な症状

- ・虚脱感、倦怠感、強い疲労感を起こす!!
- ・筋肉が疲労してけいれん、四肢の痛みを起こす!!
- ・激しい頭痛、めまい、吐き気、大量発汗などが起こる!!
- ・重度の場合、過呼吸、ショック症状、意識障害、失神、臓器不全!!



適切な水分補給をしましょう

のどが渴いたときに水をたくさん飲んでお腹が痛くなったことはありませんか？これは水の飲み方に原因があります。汗のかきははじめに、のどの渴きを感じない程度であれば、ついつい後回しにしてしまいがち。のどが渴いたと感じたときに実は、身体はかなりの脱水状態にあるため、一度に多量の水を飲んでしまうこととなります。すると胃に水分がたまってお腹が重くなり、痛みを感じたり、身体がだるく感じられたりします。このようなことを防止するためにも、のどの渴きを感じてからではなく、汗をかいているときは、こまめに水分補給することが大切です。

水分補給のポイント!!

- ◆運動などする時は、250～300mlを30前に何回かに分けて飲む
- ◆汗のかきははじめに忘れず飲む
- ◆一度に多量の摂取をしない
- ◆飲み物の温度は、常温、もしくは8～13℃程度に冷やしたもの
- ◆塩分0.1～0.2%程度
- ◆糖分2.5～3%程度

※糖度が5%を超えると水分の吸収率が悪くなりますので、市販のスポーツドリンクを飲む時などは、濃度を確認し、水で薄めて飲むとより身体への吸収が早くなります。

おしっこで水分チェック♪

実は尿の量と色を目で確認することで、簡単に正しく水分補給ができているかを確認できるのです。いつもよりも尿の色が濃く量が少ない場合には、代謝産物が多くもって水分をとる必要があり、色が薄い黄色であれば、水分の代謝バランスが良い状態です。





ジャパニーズ・ヨーグルト -amazake-(甘酒)



えっ!? 夏バテ防止の栄養ドリンク???

江戸時代から飲んでいた!

甘酒とは米麴を発酵させたもので、でんぷん質を糖化させるために甘い飲み物となり、アルコール分は含まれていません。日本酒と原料が同じで、長時間発酵させると日本酒になるので「甘酒」という名がついたそうです。甘酒といえば、寒い冬に飲んで暖まるための飲みものとして知られていますが、実は江戸時代の頃には夏の飲み物として売られていたそうです。夏は暑さのために食欲が減退し、エネルギーや栄養素が不足し、そのために体がだるくなり、疲れやすくなります。これが夏バテです。江戸時代には、その夏バテ防止のために栄養ドリンクとして飲まれていたそうです。



甘酒はビタミンの宝庫

甘酒には、人間が生きていくために必要なビタミン類が豊富に含まれており、ブドウ糖も20%以上含んでいます。米の表面はタンパク質が多く、そこに麴菌が増殖するとタンパク質分解酵素を出し、アミノ酸に変えてしまいます。病院でよく行われる点滴は、ブドウ糖溶液とビタミン溶液とアミノ酸溶液を血管から補給するものですから、これと同様の効果が得られることとなります。



天然型吸収ビタミン群
ビタミンB1・B2・B6
必須アミノ酸群
パテトン酸・ビチオン
イノシトール

麴菌の繁殖時に蓄積するビタミン

ジャパニーズ・ヨーグルトで ♪腸内環境を改善♪

甘酒の麴に由来する食物繊維とオリゴ糖により腸内環境がととのえられますので、便秘や肌荒れなどを予防・改善し、体内の有害物質の排出に効果的です。この働きにより、甘酒は別名、「ジャパニーズ・ヨーグルト」とも呼ばれています。さらにペプチド(たんぱく質を酵素で分解してできる物質)の一種である「アンギオテンシン変換酵素阻害物質」という物質は、天然の降圧剤といわれ本能生高血圧症の人に効果があります。

薬剤師ブログコーナー 7月2日HP掲載

年々真夏日や寝苦しい夜が増えていませんか?水分補給したいけど、飲み物によっては、喉が渇いたりカロリーが気になったり、水やお茶では塩分の補給は出来ないし... そんな方に「経口補水液」はいかがでしょう。体に必要な水分・塩分を速やかに吸収・補給してくれる飲み物です。手作りでもOK!! (詳しくはホームページにて)夏の熱中症予防だけでなく、下痢、嘔吐、発熱などによる脱水症状時には、特におススメです。



●みなさんのご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

www.ueno.vc

