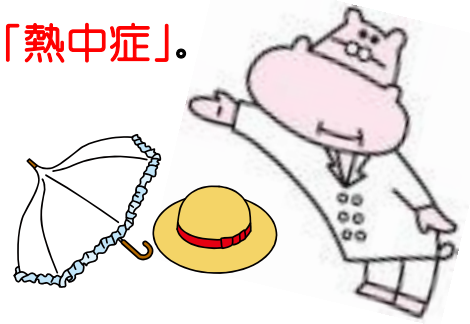


# ～アクタ通信～ 効果的な水分補給で熱中症に負けない！

紫外線が強く高温が続く夏の時期は注意が必要な「**熱中症**」。帽子や日傘、冷房を活用した暑さ対策はもちろんですが、意外と見落としがちなのが「**水分補給**」。ポイントを押さえて熱中症に負けない健康な身体づくりを！



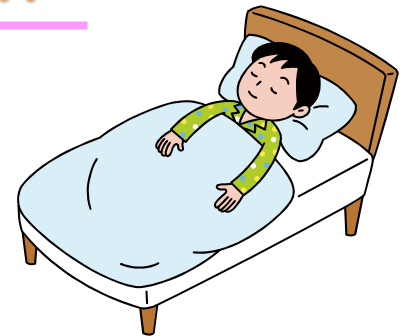
## あなたは大丈夫!? “かくれ脱水症状”



「自分はあまり汗をかかないし喉も渴かないから熱中症とは無縁」と思っているあなた、知らぬ間に“**かくれ脱水**”に陥っている危険性があります。人には喉の渇きを感じる「**口渴中枢**」がありますが、この機能が加齢によって低下し、体液が減少しても喉の渇きを感じなくなることが…。さらに、**高血圧**や**糖尿病**の薬には利尿作用のあるものがあり、服用時は体液を失いやすくなっていることも。普段から自覚がなくとも、意識して水分をとる心がけが大切です！

## “就寝前後 & 入浴前後”は特に注意!?

人は睡眠中に 300～500ml もの汗をかくとされます。そして、睡眠中の 6～8時間は水分を一切摂取していない事に。睡眠時の脱水症状を避けるためにも、**寝る前と起きた直後**に水分を摂るようにしましょう。また、**入浴時**にも汗を多くかくため、飲み物を入れたマイボトルを持って入浴することも熱中症対策には効果的です。



## “水分+塩分”の摂取が対策のカギ！



熱中症は、水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が悪くなることで起こります。そのため、水分とともに塩分などの電解質を補うことも大切！それに効果的なのが、塩分と水分がバランスよく配合された“**経口補水液**”。薬局やスーパーでも簡単に手に入るため、暑い夏の時期は積極的に活用してみてもいい？それ以外にも、下記を効率よく取り入れてみましょう。

- **スポーツドリンク**…塩分に加え糖分も効率よく補えます。  
\* 糖尿病の方は水で薄めるなどして摂取過多にならないように工夫しましょう。
- **味噌汁、昆布茶**…塩分の他にミネラルも豊富で、熱中症対策に効果的。