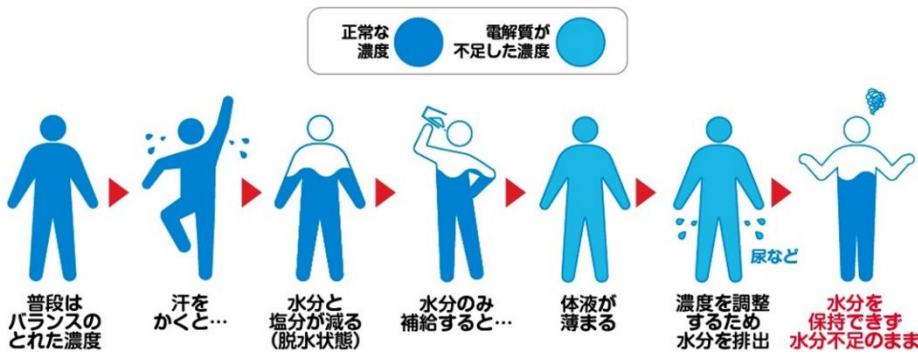


健康レシピ

塩分(ナトリウム)を補給!



私たちの身体には、約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。

大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。これが自発的脱水症と呼ばれるものです。

この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となります。

運動をする際は水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクがおすすめです!

※詳しくはトレ室内に掲示してあるPOPを確認してください。

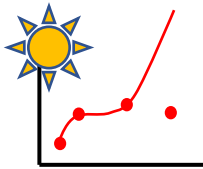
熱中症予防



熱中症を引き起こす3つの要因

要因1 環境

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・閉めきった屋内
- ・風が弱い
- ・エアコンがない部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



平常時の体温調整反応



暑さで体温が上昇

汗が蒸発し、体温の熱は外気へ逃げていく

皮膚温度が上昇し、体温の熱は外気へ逃げていく

汗や皮膚温度で体温が調整される

運動・活動で体温上昇

要因2 からだ

- ・高齢者や肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



・高齢者や乳幼児、肥満の方
・糖尿病や精神疾患といった持病
・低栄養状態

・下痢やインフルエンザでの脱水状態
・二日酔いや寝不足といった体調不良



汗が出ない

皮膚から逃げる熱が少なくなる

運動・活動で体温上昇

要因3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



これら3つの要因により

熱中症を引き起こす可能性があります!



身体のバランスの破たん

汗や皮膚温度で体温が調整できず体温上昇

熱中症

