

今年は、とっても暑い夏ですね！30 度を超える日もあり釧路にしては、酷暑です。気温が高い日は、じっとしているだけでも体力を消耗します。子どもも大人も、こまめな水分補給と意識して休息の時間をとるように心がけましょう。体を動かすと、体のミネラルも不足していきます。子どもには麦茶、大人は、塩分を含んだ飲料水や、塩分タブレットなど持ち歩くと安心です。なにより一番大切なのは、十分な睡眠をとることと、三食きちんと食事を食べることです。暑いと食欲がなくなりがちですが炭水化物、たんぱく質、脂質をできるだけバランスよく食べることが望ましいです。



子どもの熱中症

釧路も気温の高い日が続き、子どもの熱中症リスクが高くなっています。熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなることで起こる健康障害の総称です。特に子どもは体温調節機能が未熟で、体重に対する体表面積の割合が大きいため、外部の熱の影響を受けやすいとされています。

万が一、熱中症の症状が見られた場合、速やかに以下の対応を行いましょう。

涼しい場所への移動：直ちに日陰や冷房の効いた室内など、涼しい場所に移動させます。

体を冷やす：濡れたタオルや氷嚢を使って、首、脇の下、太ももの付け根などを冷やします

水分補給：意識がはっきりしている場合は、水や経口補水液を少しずつ飲ませます。意識が朦朧としている場合は、無理に飲ませないでください。

医療機関への連絡：症状が改善しない、または重度の症状が見られる場合は、速やかに医療機関を受診するか、救急車を要請しましょう

熱中症対策！水分補給に適さない飲み物

夏場の水分補給は熱中症対策に欠かせませんが、あまり向かないものもあります。

カフェインを多く含むもの

コーヒー、紅茶、栄養ドリンク、などにはカフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分が体から出ていってしまいます。カフェイン入りの飲み物を飲んだときは水も一緒に飲むようにすると、カフェインの効果も得ながら体の水分を保つことができます。

糖質の多い飲み物

ジュースやスポーツドリンクなどの砂糖入りの飲み物は、急激な血糖値の上昇に加え、肥満の原因にもなります。またその後、血糖値が急降下するので頭痛やイライラ、体のだるさなどに繋がります。夏は特に暑さで疲れているので、体に余計な負担をかけないようにしたいですね。

