

夏

だけじゃない！？三大症状！！

日頃から気を付けたい

熱中症・脱水症状・清涼飲料水ケトース

【夏場に話題になるけれど・・・】



夏場は気温が上がり、日差しも強く、湿度も高いことから体調を崩す人が多い季節です。特に熱中症、脱水症状はその代表格といえるでしょう。また最近では清涼飲料水ケトースという新たな体調不良が加わり注意したいところですが、実はこれらの症状に陥らないように注意しなければならないポイントはズバリ、**水分補給**なのです！

熱中症

体温が上がり、水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節が働かなくなり様々な症状を引き起こす病気です。

原因

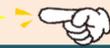
- 炎天下
- 真夏に運動
- 高い湿度
- 無風
- 照り返し
- 急激な暑さ

予防

- 暑さを避ける
- 服装を工夫
- こまめな水分補給
- 暑さに備えた体作り



要注意ポイント



意外にも気温が低い日でも湿度が高いと熱中症になります。また救急要請時の発生場所では住宅など居住施設が全体の37%を占めます。高齢者にも多く、最近ではこの様な室内型熱中症が目まぐるしく見られています。

脱水症状

脱水症状とは、体内の体液が不足して起きる不調がでる状態。

原因

- 汗をかく
- 乾燥
- 水分不足
- 二日酔い
- 特定の疾患

予防

- こまめな水分補給
- ミネラル補給
- 保湿
- 規則正しい食事



要注意ポイント



脱水症状も冬場に起こることが少なくありません。気づきにくく「かくれ脱水」暖房器具、厚着、水分摂取の減少等が主な原因。発見が遅れると重症化することもあるので十分に気を付けたいですね。

清涼飲料水ケトース

清涼飲料水ケトースとは、糖を含む清涼飲料水を多量に飲むことで引き起こされる病気です。

症状

- のどが渇く
- 尿が多くなる
- 疲れやすい
- 吐き気

予防

水分補給は水やお茶または糖分の少ない飲料



要注意ポイント



10代～30代の男性に多く、お茶や水代わりに清涼飲料水を多量に飲んでいる人。運動後に多量のスポーツドリンクを飲むのも危険！



【結論】

◆暑い時期、寒い時期でも「適度な水分補給」をしましょう◆

水分補給にはぜひビワミンを！！

大手食酢メーカー「ミツカン」さんによれば1日当たり**大さじ一杯(約15ml)**お酢を取ることで、内臓脂肪が減少する、という研究結果を公開されています。ビワミンに含まれる糖質は甘味をつけるためではなく「酢」の働きを発揮するために入っているのです！**お酢には肝臓に働きかけ「代謝」を高め**てくれる効果があります、この時肝臓が十分に働くためには**少量の糖分が必要**なのです。夏場、冬場など季節に関わらず**適度な水分補給を、その時の飲料の成分にも**しっかりこだわることが、健康維持につながります！

参照) ミツカン ホームページ 「酢のちから」
<https://www.mizkan.co.jp/health/sunochikara/>

秋冬ビワミンのおすすめ

夏の飲み物だとイメージされがちなビワミン、冬はお湯割りもおススメです！レモン等柑橘系を少し絞ると酸味も抑えられ飲みやすいです！

