

あるく健康ニュース 7月号

熱中症の予防 水分と塩分補給



皆さんこんにちは、今年も暑い季節がやってきました。今回は私の実際の体験から熱中症の予防についてご紹介します。

先日、農作業で田んぼに入っていたのですが、凄く暑い日だったので、大量の汗をかきました。

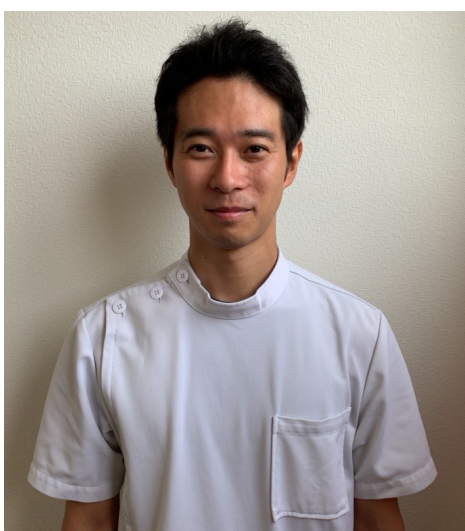
そこで、こまめに水分補給をすることにしました。
午前中の作業中に500mlのペットボトル飲料を、30分に1本のペースで合計3本ほど摂取していました。

しかし、作業を続けていると、身体が段々重ダルくなってきてしまったのです。

これはまずいと思い、塩分補給の塩飴を舐めました。すると、さっきまでの身体の重ダルさが抜けて、身体に力が入るようになったのです。

汗をかいた時は、水分と同時に塩分を補給する事の大切さを改めて実感しました。

これからの季節は、屋内でも熱中症の危険があります。
また、マスクをしている影響で喉の渇きが分かり難くなっています。
喉が渇く前に、定期的に水分補給と同時に塩分も補給する事で、熱中症の予防になります。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com