

# みどりの風



## 暑い夏！熱中症に、ご用心！

### ●熱中症とは？

熱中症とは、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。こまめに水分を摂るようにしましょう！

7月11日(土)  
 オークラホテル丸亀にてフルコースの食事会を開催いたします！皆様のご参加、楽しみにしております！申し込みは受付までお願いいたします！  
 締切:7月4日(土)



### ●塩分の過剰摂取は別の危険を招きます！

熱中症対策には水分と塩分の両方を補給することが必要とされています。汗をかくと、塩分も体から排出されてしまうからです。ただ、注意したいのは、そもそも日本人は普段の食事が必要以上に塩分を摂りがちであることです。もちろん、スポーツなどで大量の汗をかく場合は、水分補給と同じタイミングで塩分も補給する必要がありますが、屋内でじわじわと汗をかく程度で塩を摂りすぎてしまうと、高血圧など別の病気を招く危険性もあります。スポーツ飲料にはナトリウムが多く含まれている場合がありますが、あまり飲み過ぎると塩分の過剰摂取にもつながるので、この点にも注意した方が良さそうです。

### ●スポーツドリンクの罠！？

マスメディア等で熱中症対策としてスポーツドリンク等の飲用をすすめていますが、日常生活においてこれらの飲料を飲料水代わりに多量に摂取した場合は、俗に「ペットボトル症候群」と呼ばれる、急性の糖尿病に陥る危険性が高くなります。また、たとえ糖尿病にならなくても、糖尿病が悪化する可能性があるためスポーツドリンクは摂らないようにしましょう。またスポーツドリンクに限らず糖分が含まれているソフトドリンクは、世界保健機関により虫歯と肥満の関連が指摘されています。

※飲み物に含まれる糖分を角砂糖で表示しました。参考にしてください。



飲料に含まれる糖分 (□ 角砂糖1個 4g)