

夏の塩分補給時の 注意点



夏は水分、塩分、栄養、休養が 大事だといわれるのは、なぜですか。



まず、小まめ
な水分の補給
は確かに大切

です。この暑さの中、多
量の汗をかくことで血
液の塩分も出てしまう
ため、塩分の補給も大
事ですが、一般的に日本
人は塩分の

取り過ぎと
いわれている

ので、過剰は

禁物です。た

だし、高齢者

では血圧が

高いのに血液

の塩分が少

ない方もいて、積極的に

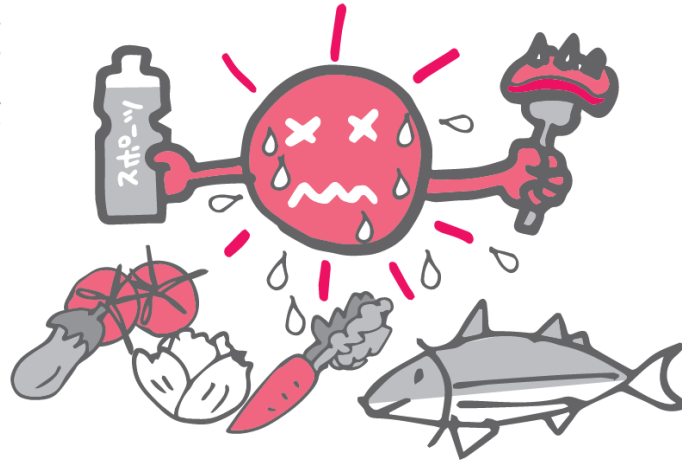
スポーツドリンクなど

での塩分補給が必要で

しょう。栄養に関して

は、夏は基礎代謝が低

下し、それほどカロリー



を必要としな

いのですが、つ

いつい食べや

すいがため

に、太る元と

なる糖質が中

心になりがち

です。しっか

り野菜や肉、

魚を取ること

が大切です。

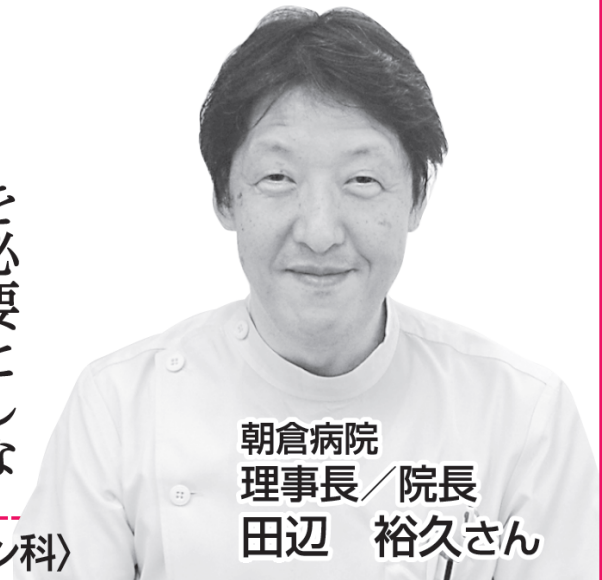
ほどほどの休養は言う

までもないですね。まず

は睡眠からです。熱中

症予防で健康的な夏の

生活を呼ぼう！



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん