

熱中症の予防と対策



コロナによりマスクの着用が欠かせなくなりましたが、これにより脱水症のリスクが高まると言われています。今回は熱中症の予防と対策についてご紹介します。

- 〈予防と対策〉
- ・帽子や日傘の使用
 - ・こまめな水分補給
 - ・暑さに強いカラダづくり
食事・睡眠・運動の習慣を身につける

〈予防に良い食材〉

- ・**ビタミンB1**：疲労回復（豚肉、うなぎ、グリーンピース、海苔、大豆 など）
- ・**クエン酸**：疲労回復（梅干し、柑橘系、食酢、黒酢、もろみ酢 など）
- ・**カリウム**：熱中症の回復を高める（豆類、海藻、ほうれん草、いも、バナナ など）



水分補給としてスポーツドリンクを飲用する方法もありますが、今回はご家庭でも簡単に作る事ができる「経口補水液」の作り方をご紹介します。

経口補水液

〈材料〉

- 水 500ml
- 砂糖 大さじ2と1/4
- 塩 小さじ1/4
- レモン汁 大さじ15g

〈作り方〉

- ① 水を容器に入れます。
- ② ①にその他の材料を入れます。
- ③ よくかき混ぜます。
- ④ 冷蔵庫入れ、冷やしてお飲みください。



マスクを外すときは、片耳のひもを外しましょう！
あごにかけてしまうとひもがのびたり、あごに付着しているかもしれないウイルスが内側についてしまいます。

☆砂糖の代わりにちみつ

を使用するとレモネード風になります。

※飲み過ぎには注意してください！塩分や糖分の摂り過ぎにつながります！



夏バテと歯周病

夏バテにより免疫力が低下すると歯周病菌への抵抗力が落ちてしまい、歯周病が進行しやすくなってしまいます。

☆唾液には口腔内の細菌の繁殖を抑えるはたらきがあります。

夏は汗をかくことで体の水分量が不足するため、唾液はネバネバして乾燥した状態になります。



細菌が増えて歯周病やむし歯のリスクが高くなります！

そのため、適度な水分摂取が重要になります！

☆水分補給の仕方にも注意が必要です。

夏は冷たいものを欲しますが、清涼飲料水やアイスは糖分が多いので、むし歯になりやすくなります！なるべく、糖分を控え、水やお茶で水分補給をしましょう！

お茶は麦茶がオススメです！→ノンカフェインでミネラルが含まれています。

☆歯周病は自覚が少ない病気です！

歯周病のチェックとメンテナンスを受けましょう！

