

雪がとけて5月に入るとだんだんと暑い日が増えてきます。
季節の変わり目は体の変化が起きやすく、急な気温差は体にかかる負担も大きいので、毎日の体調管理はとても大切です。
生活習慣を整えて、夏本番になる前に暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症を予防しよう

～暑さ対策はお早めに～



人の体温は、通常約 36～37℃です。

運動や暑さなどで体温が上昇すると、皮膚に近い血管では、血流や血を増やして皮膚の表面から外へ熱を出し、また汗をかいて体から水分を出すことで体温を正常に保っています。

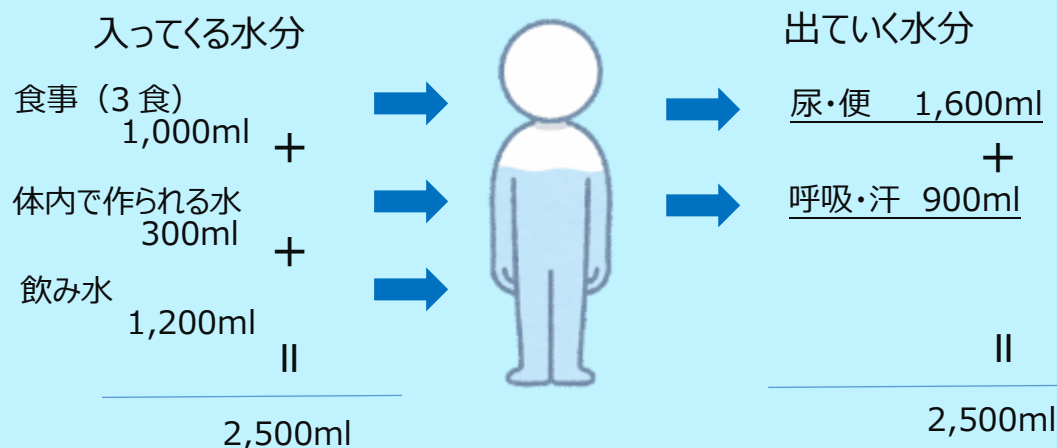
熱中症のメカニズム

熱中症は気温や湿度が高く、皮膚からの熱や汗がうまく出ていかずに、体に熱がこもってしまう状況です。

脳や体の臓器は、体温が高くなると動きが悪くなります。また汗で減った水分をうまく補給できないと血液の量が減り、血液が十分に臓器へいきわたらないため、さらに動きが悪くなってしまいます。



体はこんなふうに水分をやりくりしています



※ からだを動かす時は、水分を追加しましょう。
一度にとるよりも、こまめにとるのがポイントです。

食事からも水分摂取

私たちは飲み物からだけでなく、食事からも水分をとっています。食べ物には水分がふくまれ、料理する時も水を使います。水分摂取を意識しながら、一日 3 食バランスよく食事をとることが大切です。



暑さに負けない体の作り方 (汗のかける体を作ろう！)

