

8月 ほけんだより



まいにちあつ ひ つづ 毎日暑い日が続いていますが、のどの強い^{つよ} 渴き、大量の汗、めまい、吐き気、

ぼんやりする、食欲不振、体がだるい、筋肉が^{きんにく} つる、といった症状はありません

か。体内の水分とナトリウム(塩)が不足すると、このような脱水症状が起きます。

たくさん汗をかいたときは、水だけ飲んでも適度な塩分が含まれていないため、

体の水分のバランスが回復しません。体から失った水分を補給するに

は、適度な塩分の含まれている飲料(スポーツドリンクなど)で補給する

ことがより効果的です。

水分補給のベストタイミングとは？ 



「のどが^{かわ} 渴いた」と感じる水分不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前兆な

のです。できればこのサインが出る前に水分をとりましょう。寝る前や起きた後、活

動の前後や途中、入浴の前後はいつもよりたくさん水分をとりましょう。



8月のよてい

7(月)～10日(木)体重測定

25(金)三浦医師来所、磯貝Dr相談

