

なんでもない日を、ちょっと特別に

水分補給を忘れずに！

～脱水症状に気をつけましょう～

7月になると気温が高くなり、汗をかくことが増えてきます。暑い日は熱中症に注意が必要ですが、その前に気をつけたいのが「脱水症状」です。

私たちの体はたくさんの水分でできています。汗をかいたり、呼吸をしたりするだけでも水分は少しずつ失われています。そのため、のどが渴いたと感じる前に水分をとることが大切です。

実は私も昨年、脱水症状を経験しました。その日は特別に暑い日ではなかったため、あまり水分をとっていませんでした。すると、だんだん体がだるくなり、頭がぼんやりしてきました。最初は疲れているだけだと思っていましたが、水分をしっかり補給して休んだところ、少しずつ回復しました。

脱水症状になると、のどの渇きだけでなく、頭痛やめまい、体のだるさなどが起こることがあります。ひどくなると病院で治療が必要になる場合もあります。

脱水症状を防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。朝起きたとき、仕事の前、休憩時間など、時間を決めて飲むのもおすすめです。また、汗をたくさんかいたときは、水だけでなくスポーツドリンクなどで塩分も補給するとよいでしょう。

「まだ大丈夫」と思っている、体の中では水分不足が進んでいることがあります。特に暑い日が続くこの季節は、意識して水分をとることが大切です。

今年の夏も元気に過ごせるよう、こまめな水分補給を心がけていきましょう。



元気に頑張りましょう！



管理課 石井