

2024年7月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

梅雨が明けると、一気に夏本番!! 暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるいし、食欲もなく、なかなか寝付けられない…。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。まずは『早寝・早起き・朝ごはん』1つずつ、できることから生活を整えていきましょう。

徹底分析! 汗のヒミツ

汗

汗の99%は

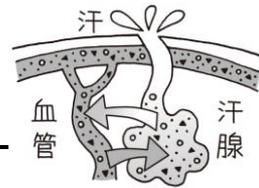
99%を占めるのは水です。
体の表面から汗の水分が蒸発する時に、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。
残りの1%は、ほとんどが塩分。
汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。
たくさん汗をかいた時は、塩分補給も大切です。



汗

汗の原料は

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて、水分が体の表面に出されます。これが汗です。
入浴などで汗をかく習慣のある人の方が、汗を作る能力は高いようです。



汗

悪い汗は

汗には“良い汗”と“悪い汗”があります。
“良い汗”は、ほとんどが水。
“悪い汗”は、大量の汗をかいたり、汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざってしまう。
また、“悪い汗”は、熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすく余分な成分や雑菌がイヤなニオイの原因になります。



熱中症予防のキギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。

この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温調節をしています。

しかし暑い日にムリな運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり

熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響をうけます。

疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“ムリな運動”となり熱中症になりやすくなります。

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりにくくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

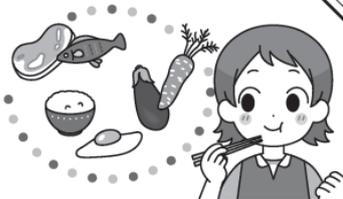


お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

いよいよフール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。

元気に楽しく遊ぶためにも、規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックをお願いします。

- ・前日、よく眠れましたか?
- ・熱は何度ですか?
- ・せき、鼻水は出てませんか?
- ・下痢や腹痛はありませんか?
- ・皮膚に異常はありませんか?
- ・目や耳の病気はありませんか?