



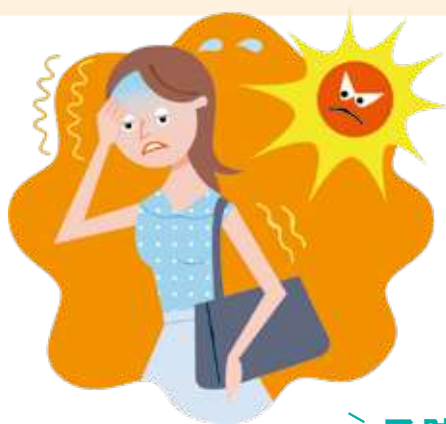
健康管理の ポイント

監修

横浜国立大学 教育学部

教授 田中 英登

夏の病気といえば…≫ 熱中症



気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で発症する熱中症。

めまいや立ちくらみ、嘔吐やけいれんなどが主な症状です。日中だけでなく、夜間の就寝中に起こるケースも多くあります。

≡ 予防対策 ≡

こまめな 水分・塩分の補給を

水やスポーツドリンクなどをこまめにとるようにしましょう。
ただし、糖分の多い飲料の飲みすぎには注意してください。

→ 次ページ『夏の水分補給のポイント』参照

暑さ・直射日光を避ける

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。また、通気性を良くしたり、吸湿速乾性素材の衣服を着用するなどの工夫を。帽子や日傘を使用して直射日光を避けることも効果的です。

気温と湿度が高くなる夏。できれば活発に、そして楽しく過ごしたい季節ですが、暑さによる食欲不振や睡眠不足、発汗による水分不足、体温調節機能の低下などから、からだに不調をきたしやすい季節でもあります。夏に注意すべき症状と予防法をおさえて体調管理を心がけましょう。



に運動するときの注意点

からだを動かすと筋肉が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。ウォーキングなど、夏に運動をするときは以下の点に注意して行いましょう。

- ☉ 日中の暑い時間は避け、朝夕の涼しい時間帯に行うようにする
- ☉ テレビの熱中症情報、環境省の熱中症予防情報サイトなどをチェックし、危険と思われる日は行わない
※ 気温があまり高なくても、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日などは熱中症の危険性があるので注意!
- ☉ 木陰などで休憩をはさみながら行う
- ☉ 睡眠不足、疲労、カゼなどで体調が悪いときはやめる



夏の水分補給のポイント



水分補給は、 少しずつ、こまめに

汗によって体内の塩分やミネラルが失われているため、水分だけを一度に大量にとると血液中の成分バランスがくずれ体調不良をおこすことがあります。のどのかわきを感じる前に、こまめに水分補給する習慣を（寝起き、外出前、入浴・就寝前後など）。

カフェインを含んだ飲料やアルコールはNG

利尿作用があるカフェインやアルコールを含んだ飲料は水分補給には逆効果。日常的な水分補給には、ミネラルウォーターや麦茶などがおすすめです。

運動などで大量に汗をかいたときは、塩分も補給

スポーツドリンクなどで塩分や糖分も補給しましょう。塩分を含む飴やタブレット、梅干しなどを食べるのも効果的です。

※糖分の多いスポーツドリンクなど清涼飲料水の飲みすぎは、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病をおこすおそれがあります。

日常的な水分補給には用いず、飲みすぎに注意。

腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。

季節の感染症≫夏カゼ



新型コロナウイルスによる感染症が世界的に流行していますが、夏ならではの感染症もあります。

夏カゼは高温多湿な夏に活発化するウイルスが引き起こすもので、ヘルパンギーナ、プール熱（咽頭結膜熱）、手足口病などがあります。子どもを中心に流行しますが、大人が感染するケースも。

※新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、厚生労働省による最新情報を確認し、指示に従ってください。

≡ 予防対策 ≡

手洗いを徹底する

感染症予防の基本として、こまめな手洗いを徹底しましょう。主なタイミングは帰宅後や食事の前後、トイレの後など。アルコール消毒も効果的です。

感染症の疑いがある場合は、屋外に出ることは避け、無理せず休養するようにしましょう。

免疫力の低下を防ぐ

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、規則正しい生活を。喫煙、お酒の飲みすぎ、冷房の使いすぎは免疫力低下の原因になります。

実は夏にも危険度UP≫脳梗塞・心筋梗塞



冬におきやすいといわれる脳卒中の中で、夏も油断大敵なのが脳梗塞。夏にたくさん汗をかくと、水分不足で血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなって脳梗塞の原因になります。

心臓の血管がつまる心筋梗塞も、同じ原因で夏におこるケースがあります。高血圧や糖尿病、メタボなど、動脈硬化のリスクが高い人はとくに注意が必要です。

≡ 予防対策 ≡

意識して水分補給を

「脱水」が原因になりやすいため、こまめに水分をとりましょう。とくに就寝中は脱水しやすいので、寝る前にコップ1杯の水を飲む習慣を。夜の大量飲酒は脱水につながるため避けましょう。

生活習慣病を改善しよう

喫煙習慣や肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をもっている人は発症リスクが高いため、禁煙や生活習慣の改善に積極的に取り組むことも大切です。