

暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。今年も猛暑が予想されますので、熱中症には十分気を付けてください。熱中症は急速に悪化し、重症化すると意識障害や死に到る場合があります。今回は熱中症とペットボトル症候群、麦茶について取り上げました。

熱中症予防にスポーツドリンクは有効ですが、大量に飲むとペットボトル症候群に陥る危険もあり、トップアスリートは数倍に薄めて飲んでいるそうです。“薄めると、まずくて飲めない”という声も聞きますが、スポーツドリンクを1口飲んだ後、お茶や水を飲むという方法もありますので、試してみてください。

熱中症対策の基本は、食事、水分、睡眠です。もうすぐ夏休みに入りますが、生活リズムを崩さず、心身ともに充実した生活を過ごせるようしっかり自己管理をしてください。また、『健康力アップ30日作戦』にも取り組んでみましょう。

熱中症とは？

ヒトの体温は、体内で発生する熱と体表面から放散する熱のバランスによって一定に保たれています。

高温環境では、皮膚血管を拡張し、熱放散を高めようとしながら、体温調整の調節がうまくいかなくなるのが熱中症です。

皮膚血管の拡張によって、脳血流が低下すると

めまいや失神が起こり、水分補給が追いつかないと脱水になり、めまい、吐き気、頭痛などが起きます。

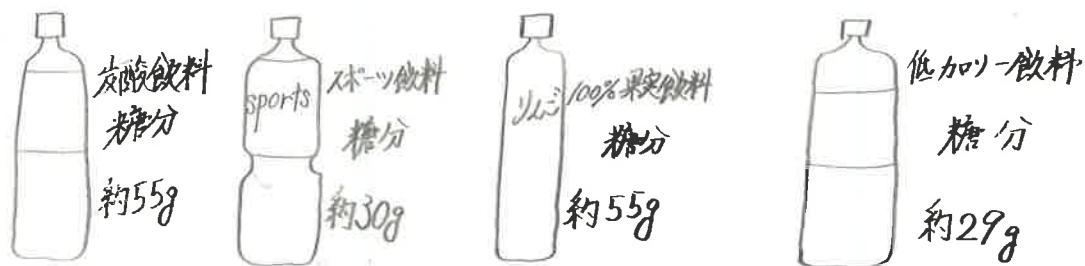
水分と塩分を補給しましょう。

暑い夏は特に要注意「ペットボトル症候群」とは？

「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水やスポーツドリンクなどを大量に飲み続けることにより、起こる「急性糖尿病」のことを言います。

世界保健機関(WHO)は、1日あたりの糖分摂取量は小さじ6杯程度(25g)までにすべきという新しいガイドラインを公開しています。

糖分をたくさん含んでいる清涼飲料水(500ml)



スポーツ向きのお茶・麦茶の効能

- ・麦には、体の熱を下げる効果があり、香ばしい風味で飲みやすく、タンニンやカフェインといった刺激の強い物質を含まない。まさに天然の機能性飲料なんです!!
- ・麦茶の香りは、大麦を焙煎することで発生するアルキルピラジン類という成分で、血液の流れを良くする作用があるのです!! 血液の流れをよくすると、夏バテ防止の解消になるわけです。
- ・麦茶には胃の粘膜を保護する作用もあります。抗酸化作用もあり、活性酸素を清滅させるため、がん・脳卒中・心筋梗塞など、生活習慣病の予防効果があるのです!!