



9月休診日のお知らせ

9/16(火)～9/20(土)は、休診とさせていただきます。9/21(日)以降は暦通りです。
ご迷惑をおかけしますが、お薬が切れないよう受診をお願いいたします。

熱中症対策として、水分補給はできていますか？

普段どのくらいの水分を摂っていますか？

あまり飲み過ぎるとトイレが近くなるからと控えていたり、食事の時やノドが渴いた時だけ飲んでいる場合、水分が不足している可能性があります。

* 1日に必要な水分量はどれくらい？

1日に必要な水分量は、以下の式で計算できます。

$$\text{体重(kg)} \times \text{年齢別必要水分量(ml)} = \text{必要水分量(ml)}$$

※年齢別必要水分量(ml)は、22～54歳：35ml・55～64歳：30ml・
65歳以上：30ml として計算します。



* どのような水分を摂るといいのか？

カフェインが含まれる飲み物は利尿作用があるので水分補給には適していません。

麦茶や黒豆茶・杜仲茶・ハーブティー・ルイボスティーはカフェインが含まれていないため水分摂取にオススメです。

スポーツドリンクや経口補水液(OS-1)などは熱中症対策になりますが、塩分による血圧上昇・糖分による血糖値上昇の可能性もあるので、ご自身の身体と相談して摂取するのが望ましいです。

* 水分を摂るコツは？

就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲む

- ・・・就寝中には平均150～200mlの汗をかきます。就寝の前後に水分を摂ることによって脱水予防に繋がります。

こまめな水分補給を習慣づける

- ・・・1度に吸収される水分量はコップ1杯程度(200ml)と言われています。
ですので、1度にたくさん飲んでも効果はありません。

* 必要な水分量を摂取できない場合はどうしたらいいのか？

点滴による水分補給も効果があります。ご希望の方は医師へご相談ください。

室内ではどのようにお過ごしですか？

今夏も猛暑のため、外出する機会が減っている方が大半だと思います。

室内で過ごす時間が増えると熱中症になるリスクは減りますが、運動をする機会が減ることで筋力低下に繋がり、転倒のリスクが増えます。

*転倒のリスクを減らす方法は？

下肢の筋力を鍛えることが重要です。
筋力低下に効果のあるものをご紹介します。
(堺市ホームページより)



室内でもできる運動はたくさんあります。

テレビを見ながら…

隙間時間を利用して…

お風呂の後のストレッチを兼ねて…など
同じ時間に毎日することが望ましいですが、まずはできる時にできる範囲でやってみましょう。

涼しくなったら買い物や散歩を再開し、
普段通りいつもの生活ができるよう
自宅でもできる運動をして、筋力の維持に
努めてみてはいかがでしょうか。

次回発行⇒9月20日頃予定