



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
馬場 恵夫

いよいよ暑い夏が迫ってきました。ここ仙台での8月の平均気温は、20年くらい前は高くても25度前後でしたが、2024年は27・4度と2度以上も高くなっています。実際に最高気温が30度以上の日が続いた記憶をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。そのためか、最近は熱中症対策と称してさまざまなグッズや健康食品などが売られています。ドラッグストアでは塩あめや経口補水液なども売られるようになり、誰でも容易に対策をできるようになってきたのは喜ばしいことです。健康な方はそれらを利用して水分補給と塩分補給を行えば問題ないのですが、血圧の薬を服用している方や腎臓病の方、心臓病の方などには塩分補給はお勧めしません。

持病のある方の熱中症対策



時間を決めて
少しずつ水分摂取

〔ばば内科ゆうこ整形外科クリニック
／太白区中田〕

ルウオーターなどを選ぶようにしてください。エネルギー補給を兼ねて甘い飲料を飲む方もいらっしゃると思いますが、これもあまりお勧めできません。市販のスポーツドリンクや清涼飲料水は糖分が多いため、血液の浸透圧を上昇させて、かえって脱水症状を悪化させる危険性がありますので、飲みたいときは量を決めて飲むようにしてください。

水分摂取の方法も注意が必要です。一度に大量の水分を取ると、体液（血液）が一気に増加して心不全が悪化する危険があります。水分を補給する際にはガブ飲みをしないようにして、少しずつ時間を決めて摂取するのが望ましいです。特に重症の心不全を持っている方は、前もって担当医と相談しておくといでしょう。

夏は海や山へのレジャーシーズンでもあります。自分の身体を過信せず周囲に迷惑をかけないように管理し、楽しい夏を過ごしましょう。

BtoBでの販路開拓・PRをお考えの皆さん



月報「飛翔」に広告を 掲載してみませんか？

約9,200社の経営者へアピールができます！

例えばこのスペース(1/2ページ)の場合・・・

55,000円

(税込)

サービスの概要は
こちらから



お問い合わせ

仙台商工会議所 総務広報グループ(TEL.022-265-8182)まで