

水分補給時の注意



汗を多くかくこの時季、正しい水分補給の仕方を教えてください。



夏は汗の季節、熱中症予防にも水分の

補給は欠かせませんが、水の飲み過ぎは要注意です。大量の汗をかくことになり、汗と

ともに塩分も排出している可能性もあり、特に運動不足で普段から玉のような汗をかく方は、塩分補給も必要か



は水分補給です。日本人は、普段から塩分を取り過ぎと

もしれません。汗はうつすらと皮膚全体を覆うぐらいがいい汗で、あまり小まめに拭かない方がいいようです。小まめにしたいの

しい運動等を除き通常の生活であれば、1時間にコップ1杯程度の割合で十分、塩分も要りません。汗の補給は、あせらずです。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん