

熱中症は実は午前中に多い!? 予防のカギは「朝ごはん」

気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、実際には午前中の発生率もかなり高く、朝の対策がとても重要です。水やお茶など水分補給は気をつけている人が多いと思いますが、それ以上に大切なのが「朝ごはん」。

赤ちゃんからお年寄りまで、室内・屋外を問わず発生する熱中症。朝起きてすぐの対策が大きなカギを握っていることはご存知でしょうか。

「寝ている間に大人で 700ml ほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのは、体の水分タンクが空のまま活動するということ。とても危険です。」

水分だけは摂る…水分だけでは不十分なんだそう。

「水分を摂ると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。」

熱中症の発生時刻は、実は 10 時～12 時が最も多いというデータもあります。保育園も午前中に屋外活動をするケースは多いもの。同じように注意が必要ですね。

(西別府病院スポーツ医学センター長の松田貴雄先生)

暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。
こまめな水分補給をしていれば大丈夫ではありません。天気予報や熱中症アラート情報などを確認し外遊びをひかえることも大事です。

