

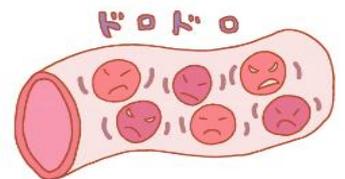
蒸し暑い夏は脱水に注意が必要！



日本の夏は、気温と湿度が高いため、大量の汗をかいて脱水状態に陥りやすくなります。

水分を摂らずに放っておくと、血液がドロドロになり血流が悪化します。

心筋梗塞、脳梗塞の発症リスクも高まります。



そうなる前に、水分を以下のポイントに注意して、こまめに補給してください



- ①喉が渇く前、1時間に1回程度水分をとみましょう
- ②飲み物は、糖分を含まない水を中心にしましょう
- ③利尿作用が強いお茶やコーヒーは避けましょう
- ④部屋では無理な節電はせず、適温を保ちましょう