

すっきりしない天気が続きますが、みなさまお変わりございませんか？

まもなく梅雨入りしますが、梅雨が明けると本格的な夏が到来しますね(>_<)

高温多湿の日本の夏、誰にでも熱中症が起こりうる時期です。しばらく続く厳しい夏を健やかに、そして楽しんで過ごせるように今から体調を整えておきたいものです。

熱中症は体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます
従って「高温」「多湿」「無風」の環境がそろえば季節・天候・屋内外・日中・夜間に限らずリスクがあり、特に湿度が高いと汗が蒸発しにくくなって体温がうまく下がらなくなります

< 熱中症の症状 >

< 初期症状 >

- ・めまい
- ・顔のほてり
- ・脈が速くなる
- ・こむら返りや筋肉のけいれん

< 中等度症状 >

- ・からだがだるい
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・汗のかき方がおかしい

< 重症 >

- ・体温が高い
- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない



病院受診は様子見て

早めに病院受診を！

救急車を呼ぶ！

応急処置のポイント

1. 涼しい場所へ移動
2. 水分補給(水やスポーツドリンク)
3. 体を冷やす + 風をあてる

冷やす場所

足の付け根など

首の周り
脇の下



熱中症予防対策

- ・日常生活の運動や入浴で適度に汗をかき体を暑さに慣れさせる
- ・のどが乾く前に水分補給する (1時間ごとにコップ1杯を目安に)
 コーヒー、緑茶などは脱水の原因になることがあるので水かノンカフェイン飲料が望ましい
- ・3食規則正しく食べる (特に朝食はしっかり摂る)
- ・室温が28度を越えないようにエアコンや扇風機を使う
- ・就寝時もエアコンを活用する

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2
 TEL & FAX 058-394-4662
 Web <https://ham-dent.com/>
 診療時間 (平 日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00
 (土 曜 日) 9:30~13:00 / 14:30~17:30
 休診日 日曜日・祝祭日・木曜日
 * 祝祭日のある週の木曜日は診療いたしません



キンキンに冷えたビールは暑い時期には最高ですが、水分補給ではなく脱水を促します。飲み過ぎに注意しましょう！

担当：近藤

チビダラ飲みは控えましょう

これからの時期、こまめな水分補給は必要なことですが、糖類を含むペットボトル飲料などをチビチビダラダラ摂っていると健康にも健口にも良くありません。



一日の糖分の摂取量の目安は
自分の体重の5%です
(平均的な成人で一日約25g)
500mlの炭酸飲料を1本飲めば
目安量を軽くオーバーします

* 角砂糖1つ = 3~4g



歯のエナメル質はpH5.5を下回ると溶け出します。

歯にダメージを与えるのは糖が含まれているだけでなく、分解して糖を作り出すものがあるかどうかそしてそのものの酸性度によって決まります。

健康に良いイメージの100%果汁ジュースや乳酸菌飲料ですが、甘みが強だけでなく強い酸性で口に残りやすい特徴があります。特に炭酸飲料は甘さを感じにくいため相当な砂糖が使われており、pHも低いので注意が必要です。虫歯のリスクを軽減させるために、飲んだ後は水ですすいで口の中の粘つきを流したり、飲むときはできるだけ歯に触れさせないようにストローを使うなどの工夫をしましょう。

ゼロ飲料はどうでしょう・・・?

カロリーゼロをうたった清涼飲料水には人工甘味料が使われています。

人工甘味料は虫歯の原因菌のエサとならない糖なので、通常の甘い飲料水に比べると虫歯のリスクは下がるかもしれませんが、しかし大半はpHの高い酸性の飲み物です。

チビチビダラダラ飲むことは口の中が常に酸性状態で、虫歯を作っているようなものなのです。

最近種類の増えている無糖の炭酸水も、他の炭酸水に比べて酸性度は低いものの酸性であることは変わらないので、チビダラ飲みが続くと虫歯のリスクは高くなります。

発汗で失われた成分を補うのにスポーツ飲料は最適ですが、スポーツ時や発熱や脱水症状の時にとどめましょう。

日常的な水分補給は、ミネラルを含む麦茶などがおすすめです!

