



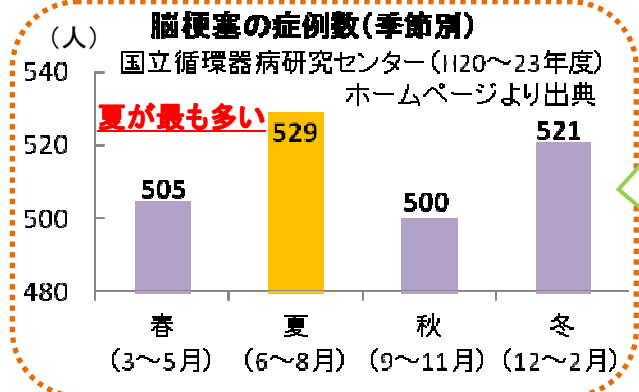
夏風邪にご注意!

風邪の季節は冬というイメージがありますが、夏にも風邪は流行します。夏の暑さと湿気を好むウイルスが原因で、冬に流行するタイプとは異なります。軽く見ているとこじらせたり、悪化したり、別の病気を引き起こしたりすることがあるので注意が必要です。



■脳梗塞は夏に多い!

脳梗塞と聞くと冬の病気だと思いがちですが、脳の血管が詰まる脳梗塞は、夏にも多く発症しています。6月から8月の夏場が脳梗塞の起こりやすい時期と言えます。

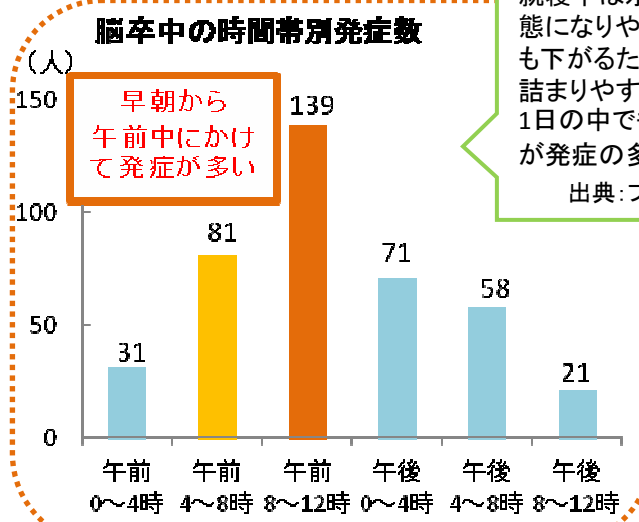


汗をかくことで水分が不足し、血液が濃くなり脳の血管が詰まりやすくなります。体内の水分不足が引き金になることが多いと言われています。



■脳梗塞は早朝から午前中に多い! 水分補給は早めに! こまめに!

- 脳梗塞は早朝から午前中に集中して発症しています。起床時には血圧が上昇するので、**就寝前と起床後に水を飲むことが夏の脳梗塞予防**につながります。
- のどの渴きを感じてから飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を取ることが大切。(飲むタイミングは7月臨時号参照)



就寝中は水分を取らないため、脱水状態になりやすく、通常、就寝中は血圧も下がるため血流が滞り、脳の血管が詰まりやすくなります。1日の中でも、早朝から午前中が発症の多い時間帯です。
出典: フラミンガム研究

一般的なスポーツ飲料にはペットボトル1本(500ml)に約20~30gの糖分が含まれています。(6gのスティックシュガーなら5本・平均的な4g角砂糖なら約7個に相当)糖尿病など糖分の制限がある方は、大量に摂取したり、習慣的に摂取するのは控えたほうが良いでしょう。日常生活を送る上での水分補給は、水やお茶でOK!



【症状】

発熱・腹痛・下痢・のどの痛みなどが特徴的な症状

【夏風邪かなと思ったら】

- ・発熱で身体がだるい時は、脱水症状に気がつきにくいことがあります。のどが渴いていなくても、定期的に水分を取りましょう。
- ・のどが腫れて飲み物などが通りにくい時、腹痛や下痢が続く時は脱水状態になりやすいため、早めに医療機関を受診しましょう。また、下痢止め薬を勝手に飲むと、症状が長引くことになりかねませんので注意が必要です。
- ・下痢・嘔気・腹痛などの症状で食事が摂れない場合は、経口補水液(OS-1オーエスワン)での水分補給が効果的です。

症状が落ち着いたら、消化の良い食事を少しずつ摂りましょう。

【予防と対策】

- ・手洗い・うがいを習慣にしましょう。
- ・クーラーによる身体の冷え過ぎに注意しましょう(28℃前後に)
- ・扇風機の風は、直接身体に当てないようにしましょう。
- ・食欲が低下しがちな季節ですが、免疫力を高めるために肉や魚などのたんぱく質や、粘膜を丈夫にするビタミンB2・B6を多く含む食品を摂るようにしましょう。また、野菜や果物などバランスよく食べましょう。
- ・疲れ気味の時は無理をせず、規則正しい生活を心がけ、睡眠時間を十分取りましょう。

ガラガラ



■今話題のOS-1(オーエスワン)ってなに?

「発熱や嘔吐、下痢のときは脱水に注意」とよく言われますが、脱水状態では、身体から水分と共に塩分(電解質)も失われる状態で、水だけ飲んでも改善することができません。OS-1は電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中程度の脱水状態の場合、水分・電解質を素早く補給するのに適した病者用食品です。



■スポーツドリンクとどこが違うの?

OS-1は一般的なスポーツドリンクより電解質が多く、糖質が少ない配合となっています。(スポーツドリンクは甘く、OS-1は少ししょっぱいと感じる)下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、高齢者の経口摂取不足による脱水状態などにはOS-1が適しています。

【注意】OS-1は脱水状態改善のためナトリウム・カリウムが多く含まれています。

心臓病や腎臓病などの持病があり、塩分や水分を制限されている方は主治医に確認することが必要です。