

あすなろ保健だより 8月号

令和7年8月1日

ご利用者様・ご家族様

毎日暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。まだまだ暑い日が続きますので、適切なクーラーの使用やこまめな水分補給、食事を必ずとるなど熱中症対策を続けていきましょう。



◎水分と塩分について

人は寝ている間に約700 mlほどの水分を失っています。朝起きて水分をとることも大切ですが、水分だけでは不十分です。汗とともに体内の塩分なども失われています。そのため失った塩分などを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れてしまいます。時間がなくても、朝ご飯を食べて、水分・塩分をしっかり補給しましょう。

飲み物だけでなく食べ物からも水分がとれます。例えばご飯100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、果物のスイカなども水分が多いです。お味噌汁やスープ等も水分と塩分がとれて効果的です。

◎睡眠について

本来身体は、睡眠中に深部体温（脳や内臓の温度）を下げて脳や身体を休ませ、朝の起床に向かって徐々に深部体温を上げる仕組みになっています。しかし、熱帯夜では深部体温が十分に下がらず、途中で目が覚めてしまったり眠りが浅くなったりするといわれています。



○快眠リズムを作るポイント

① 入浴は就寝の90分前までに

深部体温が低下すると入眠します。就寝90分前までに入浴を済ませておけば就寝時には深部体温が下がり、入眠しやすくなります。

② 睡眠環境を整える

クーラーを適切に使用したり寝具も冷却性や透湿性のあるものを選ぶことで暑さを軽減します。

③ 寝室の光に注意

明るすぎるとホルモンが分泌されにくくなり、覚醒度が上昇します。スマートフォンなども覚醒刺激があるので、寝室の照明は就寝1時間ほど前からやや暗くし、就寝30分前にはスマートフォンの操作はひかえましょう。