

# 第16回まんまんカフェ学習会 報告

7月21日（木）まんまんカフェ学習会は、株式会社 大塚製薬 工場 喜田 純也 先生を講師にお迎えして、「防ごう！ 熱中症」をテーマに開催致しました。



私たちの身体の半分以上は「水分」でできています。その水分の予備タンクとなるのが、筋肉だそうです。

筋肉量は加齢とともに減少するため、高齢者は体内の水分保持量が減り、脱水症状になりやすいそうです。

正しい水分補給のポイントですが、補給する水分を選ぶことが大切だそうです。体内の水は塩分を含んでいます。その為、ただの水を補給するだけでは脱水症状は改善されないそうです。

失われた体内の水に近い飲料を補給することが、大切なポイントとなるそうです。また、食べ物からも水分と塩分が取れるため、食事をきちんとすることも大切なポイントだそうです。



最後に、参加者全員で脱水のサインが体に現れていないか、チェックしてみました。人差し指の爪先を軽く押した後、すぐ（2秒以内）に赤みが戻らない時は水分が不足しているそうです。

熱中症にならないために、こまめな水分補給を心がけましょう。