

# まっくり院長通信

『骨の健診をしていますか？定期的な  
骨密度検査は骨粗鬆症の予防になります！』

## 今週の花・言・葉

🌸 アナスタシア

真実

🌸 リンドウ

正義

🌸 ポンポン菊

うれしい夢

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ■暑さに強い体のポイントとは！

筋肉と水分の関係について

暑さによって体がダメージを受けてしまう熱中症。暑さに強い体のポイントとなるのは「**体の中の水分の量**」です。実は人間の体の中で、最も大量の水分を持っているのは「**筋肉**」。体重60kgの成人男性では、約15kg～20kgもの水分が筋肉に蓄えられています。

**筋肉が少ない人は少しの暑さでも脱水状態になりやすく**、水を飲んでも貯めておくことが出来にくくなります。

以下の項目に当てはまる人は体の中の水分量が不足している可能性があります！

- ①口の中、脇の下が乾いている
- ②便秘気味である
- ③手の甲をつねると3秒以上跡が残る
- ④最近急に体重が落ちた

### ■熱中症の効果的な予防法について

- 1) 十分な水分と塩分の摂取を心がけ、暑い環境を避ける！
- 2) 食事をしっかり摂り、食事が減った分の水分をきちんと摂る！

### ★院長よりメッセージ

こまめな水分補給で常に体の水分タンクを一杯にしておく事が大切ですね。また、人は一日に約1リットルもの水分を、「食べ物」から摂取しています。食事はとても大切です～♪

