

AROGA Letter

～今年も夏がやってくる！！～

Vol.40

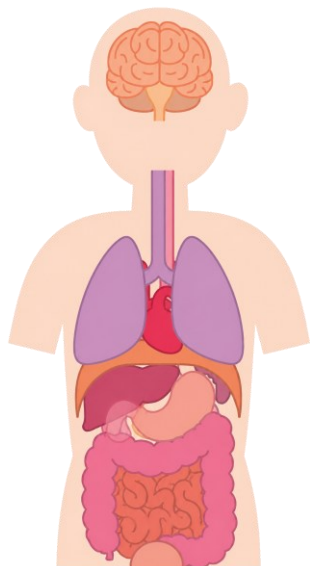
こまめな水分補給を忘れずに

「夏日」「真夏日」「猛暑」そして「酷暑」までできた日本の夏 ☀️
熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

特に高齢者は喉の渇きに鈍感になるので体の総保水量が減ってしまいます。
加えて発汗量が下がるので体温を下げるにくなっているのです。



体温上昇に伴って体にはさまざまな変化が起こります。
高齢になると持病を持っていたり服薬していることも多く、より注意が必要です。



【脳】

熱や脱水に非常に敏感です
わずかな変化でも思考や集中力に影響します

【呼吸器】

暑い空気の影響で気道が腫れ、呼吸困難になりやすくなります

【循環器】

体を冷やすために血管を広げます
心拍数が上がります

【腸】

体を冷やすために血流が腸から皮膚へシフトします
水分不足は便秘になりやすく腸内細菌叢のバランスに影響します
腸内細菌叢のアンバランスは腸細胞の機能低下や免疫機能低下にも影響します

飲料はがぶがぶ飲めるものとリラックスできるものに分けて
おいしく効果的に水分補給していきましょう！

カフェインを含まない
水・麦茶・ルイボスティーなどは
がぶがぶ飲める水分補給に



カフェイン入りの
緑茶、紅茶、コーヒーなどは
リラックスタイムの楽しみに

