

暑くてつらい季節を上手に乗り切りましょう♪

皆さんにとって、夏はつらい季節になりがちです。

なぜなら暑さが症状を悪化させる場合があるからです。

ですが、ここで紹介するアドバイスを参考にすることで、夏を安全に楽しむこともできます。



1.外出のタイミングが大切⁴



1 日のうち最も暑い時間帯は、なるべく外出を避けましょう。

犬の散歩、ちょっとした用事、ガーデニングなどは朝の涼しい時間にやってしまいましょう。

どうしても日中に外出しなければならない時は、できるだけ日陰で過ごすようにしましょう。

そして、体温が上昇しすぎないように、休憩は多めに取しましょう。

2.涼しい装いで、クールに過ごす

皆さんにとっての夏のスマートな着こなしとは、クールで快適な服装です。

ゆったりとした、淡い色合いのコットンや吸湿性のある衣服を心がけましょう。

帽子は日差しを遮るのに最適です。



3.水分を十分に摂取する

夏の暑い時期は水分補給が少し難しくなります。

1 日を通して水分をたくさん摂るようにしましょう。

水、麦茶、アイスティーなど、飲み物の選択肢はたくさんあります。ただし、飲み物すべてが同じではないことを覚えておきましょう。

例えば、カフェインを含む飲料には軽い利尿作用（尿が出やすくなる作用）があります。

とはいえ、研究によれば、毎日の適度な量のコーヒーなら顕著な脱水作用を引き起こすことは

ないということです。毎朝のコーヒーについて心配する必要はありません。

4. 体温上昇の副作用を知る

服用している薬によって体温上昇のリスクが高まる可能性がありますので、医師に確認してください。



アレルギーの薬、充血除去薬、血圧の薬などいくつかありますが、他の薬についても医師に相談してみてください。

5. クールダウンを心がける

熱いシャワーやサウナは避けましょう。

一時的には気持ちよくなるかもしれませんが、体温を上昇させてしまいます。

体温の上昇は、夏にはできるだけ避けましょう。

その代わりに、冷たいシャワーを浴びたり、水の中にはいったりしてクールダウンしましょう。

6. 夏に向けて最新ツールを駆使

扇風機や冷却スプレー、氷枕など、涼を取る夏の定番のアイテムはシンプルで安く、効果もありますので、ぜひ使いましょう。

ですが、最近では夏を涼しく過ごすための画期的な最新グッズもたくさんあります。

冷却作用のあるベスト、タオル、バンドナ、帽子、プレスレット、さらにはマットレス、敷パッド、枕、シートなどこういったアイテムは、インターネットで「冷却グッズ」と検索するだけで見つけることができます。

こういったアイテムは、インターネットで「冷却グッズ」と検索するだけで見つけることができます。

夏の暑さをしのぐ為、クールな最新ツールを使ってみるのもいいでしょう。

そして、思う存分、夏を楽しむ！

暑い季節は皆さんにとって生活が少し大変な時期。



それでも、夏を楽しむことはできます。1日のうち最も暑い時間帯を避けるために、少しだけ計画を立ててみましょう。

体温を上昇させる可能性がある薬には注意してください。

そして、必ず水分補給をして涼しく過ごすための対策を忘れずに。

こうした対策を参考にして、楽しい夏を過ごしましょう。

MGユナイテッド 参考文献より