

maki-dental news

2018年8月号 No. 187

こんにちは。

8月号は倉敷市在住の歯科医師川上が担当させていただきます。

この度の平成30年7月豪雨災害では 私の住む倉敷市でも甚大な被害が出ています。皆様のご家族、ご親戚は無事でしょうか？場所柄 真備町をはじめ 被災地にご縁のある方も多数いらっしゃると思います。

被災された方々には 心よりお見舞い申し上げます。

今年は例年にない猛暑が被災地をはじめ全国的に続いています。被災者の方々、及びいろいろな形で支援されている方々、どうぞ無理のないよう体調には十分にご注意してください。

被災した方々のため 被災地の復興のため 今 私ができることを考え一つずつ行動していかなければならないと思う毎日です。

今回はスポーツ飲料の飲み方についてお話したいと思います。

連日の猛暑の中、気を付けないといけないのは 熱中症の対策ですね。

水分補給として スポーツ飲料を飲む機会も多いと思います。しかし、スポーツ飲料は飲み方を気をつけなければなりません。

スポーツ飲料はpH3.6～4.6と低く、糖分が多量に含まれています。pH5.4以下ではエナメル質の脱灰が起こるので、だらだら飲みは虫歯の原因になります。

大量に飲むと 食欲不振や肥満などの全身に悪影響を与えます。特に糖尿病に気付いていない肥満の学童の多飲は「ペットボトル症候群」と呼ばれるケトアシドーシスや昏睡になることがあります。

スポーツ飲料は大量に汗をかいた時に適した飲み物であることはまちがいありません。

大事ななのは「**だらだら飲まない**」「**大量に飲まない**」ことです。

大量に汗をかいた時は電解質を補うことが大事ですが、電解質を補うという点で 最近では スポーツ飲料よりも糖質の少ない「経口補水液」が注目されています。ペットボトルの麦茶に梅干し7グラムでも電解質を補ってくれるので熱中症に効果があるそうです。ネットで「手作り 経口補水液」で検索するといろいろできますよ。

こまめな水分補給と休息で

この猛暑を乗り切りましょう！



医療法人SHT

まき歯科・矯正歯科クリニック

Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしく。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>

8月10日(金)～8月16日(木)までお盆休みとさせていただきます。

8月9日(木)は終日診療します。

8月2日・23日・30日(木)は休診です。

よろしくお願いいたします。