

# 《秋バテ予防、夏バテ回復にお役立ち！》



～高温多湿で発生する熱中症～ 「熱中症は予防できます！」



暑いからとガブガブ冷たい水を飲んでいませんか？

脱水しないように水分補給は大切ですが体の浸透圧バランスと同じミネラルのある水分でないとう効果がありません。かえって熱中症になってしまいます。



ミネラル、塩分（食塩でなくミネラルの多い天日海塩がおすすめです）補給を！

冷たい水のがぶ飲みは胃腸を冷やし、熱中症を引き起こしやすくなります。（水毒症にも）

又、食欲不振になり夏バテや秋バテに！体温が1度低下すると免疫力は30%低下します。

常温で飲むか、冷たい飲食又は冷たい水分は一気に飲まず、ちびちびと口腔内で少し含んでから飲みましょう。又、冷たいクーラーの効いた部屋では温かいものを取りましょう。

胃腸が冷えすぎて下痢などを起こすと夏バテはより引き起こされやすくなります。

梅干し補給も。（甘い加工された梅はダメ！昔ながらのしょっぱい梅がよい）

ミネラル補給に！  
造血、血流改善

カキ肉エキス
120粒 12,000円
260粒 24,000円
480粒 40,000円

ミネラル補給と解毒、  
造血、低体温の方に



バイオリンク
500粒 4,800円
1000粒 9,200円
2000粒 16,500円

9：1を持ち歩きチ  
ビビ水分補給を！

天日海塩 750g
お塩ちゃん 1,000円



500mlのペット



少し天日海塩  
又は小梅干し

水 450ml
大高酵素 50ml



◎高齢者は喉が渇いているという感覚が感じなくなるので喉が渇いてなくても

30分~60分に1回は水分補給を50~100ml程度は最低必要です。

◎1日2ℓ位の水分をこまめに補給してください！



◎筋肉量の少ないお子様や女性もこまめに水分補給してくださいね！筋肉の少ない太った人も熱中症になりやすい。筋肉細胞が飲んだ水分を蓄えてくれます

汗をよく方は汗と一緒に「塩分やミネラル」が失われます。夏場は発汗して体の熱を冷ます為、多くの血液が体表面に集まる為、消耗されます。すると肝臓や腎臓の血液量が減り、熱中症にかかりやすい。肝腎要の肝臓、腎臓が弱ると多臓器不全になり室内での死亡リスクも増えます。熱中症の死亡の2人に1人は室内で発生！体に熱がこもって暑い、しんどい時こそ牛黄（ゴオウ）の出番です。

喉が乾き、体が火照る時は白虎加人参湯やだるい時は蕃香正気散も活用します。