



2017

夏

保健だより



熱中症は、7～8月がピークで、
室外のみならず、室内でも発症します。
適切な予防をすれば、防ぐことができます。
熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が
大切です！夏の暑さを上手に乗り切りましょう～！



●水分補給のポイント●



のどの渇きを感じなくてもこまめに補給

のどが渇いたと感じる頃にはかなりの脱水状態にあるので室内外問わずこまめに補給。
※起床時・毎食後・外出前・運動前・入浴前・寝る前など

一気にたくさん飲まない

一度に飲む量はコップ1杯程度。一気に飲むと胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になります。

汗をかいたら塩分プラス

たくさん汗をかいたときに水分ばかりとると体内の塩分濃度が薄まり、脱水の原因になります。垂れるほどの汗をかいた時は経口補水液を上手に利用しましょう。

冷えたものばかり飲まない

胃の働きを悪くしたり、下痢の原因になることがあります。

アルコール、カフェインを飲むときは、多めに他の水分を

コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインは尿の量を増やし体内の水分を排泄するので水分補給には不向きです。日常的に摂るものは水か麦茶がおすすめです。



●暑さを避けるポイント●



○通気性が良く、吸湿・速乾の衣服着用

○冷却グッズを身につけましょう

(首回りや脇の下など、太い血管が体の表面近くを通っているところ(○)を冷やすと効率よく体を冷やすことができます)

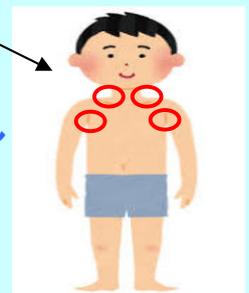
○扇風機やエアコンを使って室温を適度に下げましょう

過度の節電や「この暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません(環境省が推奨するエアコン設定温度の目安は28℃)

○室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

○屋外での日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩



経口補水液は、家庭で手軽に作ることができるのでおすすめです！

たくさん汗をかいた時にとるのがポイント！

☆自宅で作る経口補水液☆

【材料】

- ・水 1リットル
- ・砂糖 20～40g
- ・塩 3g
- ・レモン果汁 1/2個分



※糖尿病や高血圧、腎臓病など持病をお持ちの方は医師に相談して摂りましょう