



永富調剤薬局

熱中症
第2弾

Vol. 5 2012年8月1日発行 永富調剤薬局

熱中症！思い当たることはありませんか？

- 普段からのどの渴きをあまり感じない
 - 暑さをあまり感じない
 - 汗をあまりかかない
 - エアコンは体が冷えすぎるから嫌だ
 - 扇風機は体が疲れる
 - 寝る前に水を飲むとトイレに何回も起きるから寝る前は水分を控える
 - 昔から、暑さに強いほうだ
 - 日中あまり出歩かない。部屋にいるから心配ない
- いずれかに当てはまれば、熱中症の危険があります。



熱中症の予防は、水分補給と暑さを避けることが大切です！

☆☆☆今話題の経口補水液、他の飲料水などと何が違うの？☆☆☆

経口補水液のポイントは、体から失われた水分と塩分が含まれている事と、ブドウ糖と電解質がバランス良く混合され、腸管からの吸収をすばやく行います。脱水状態からの回復に役立つ飲料とされています。

Q:いつも経口補水液が必要なんでしょうか？

A:通常何も体に問題がなければ、飲む必要はありません。普通にバランスの良い食事をとり、水分をしっかり取ってください。大量の汗をかいた場合や、下痢や嘔吐で脱水が心配な場合は回復に役立ちます。

液体とゼリーがあります



水1リットル



経口補水液を作ってみよう

砂糖40g(大さじ4.5杯)

塩3g(小さじ 半分)



好みでレモンやグレープフルーツなどの果汁を加えることで、飲みやすくなりビタミンの補給にもなります。(1個～半分程度)

上手な水分補給のコツ

①まず、食事をきちんと摂りましょう

暑いと食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませてしまいがちです。日頃からバランスよくきちんと食事をする事で、必要な水分も補給され脱水は予防することができます。



②定時の水分補給を習慣にしましょう <1日約1リットル取りましょう>

～のどが渴いてもいないのに、水を飲むのは簡単ではありません～

★いつ飲むのがいい？

・三度の食事の他に
寝起き・10時・15時・入浴前後・就寝前に飲むように習慣づけましょう

★どんなものを？

・基本的には水かお茶。(水でむせるような最近ではゼリーになったものも販売されています)

★どのように？

・1回にコップ1杯を、ゆっくり3分かけて飲む

★その他に

・約1%の麦茶を冷蔵庫に用意して、1日かけて飲むようにする

ご注意



*健康なら水を何杯飲んでも尿として排出して調節できますが、心臓病や腎臓病など持病があると、尿を排出する力が弱くなります。塩分や水分を制限されている方は主治医に確認することが大切です。

③温度が28℃を超えたらエアコンを

暑さを感じなくても、室内の見やすい場所に温度計を置き、28℃を超えたらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。エアコンの苦手な方は、温度設定や風向きを調整するなど工夫しましょう。



④暑い時は、無理をしない！

のんびり夏を過ごしましょう。少しぐらい庭の草がのびても気にしない！涼しいときに少しづつ…



経口補水液ジュースを作ってみよう
(食塩3gと水を加えて1リットルにします)

ジュースの種類
濃縮還元100%ジュース

ジュースの種類 濃縮還元100%ジュース	量
リンゴジュース	360ml
オレンジジュース	400ml
グレープフルーツジュース	450ml