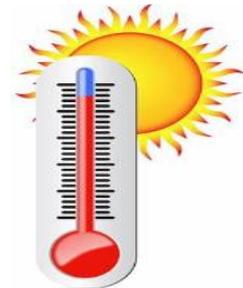


熱中症対策について パート2

梅雨明けと共に連日の猛暑となり夜も寝苦しい環境が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

夏、本番です！！ 熱中症予防について再確認していただき今年の夏も元気に過ごしましょう。



<熱中症についてのおさらい>

- ・ かかり易い環境として、今は気温が危険です。

梅雨明け後にかけてピークを迎え、日差しのある日中の時間帯だけでなく夜間でもかかる可能性があります。

- ・ 軽い熱中症であれば御家庭でも応急処置出来ます。

(症状は、めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない など)

<家庭での応急処置の仕方>

- ・ 身体を冷やす。衣類は風通しのよい通気性のよいものを。
- ・ イオンドリンクを摂る。点滴の代わりになります。

(作り方)

0.1~0.2%の食塩水 ⇒ つまり、水 500ml に対して塩 0.5~1.0 g
ちなみに、塩 1g は小さじ 1/5 だいたいひとつまみです。

おすすめは、市販の経口補水液です！！

例えば、大塚製薬 OS-1

ゴクゴク一気に摂らずに何回かに分けて摂ると、

更に吸収力 UP!!!



参考にしてください!



<熱中症予防対策として>

・スポーツドリンク：塩分量が少なく糖分が多いため、飲みすぎると糖分による体重増加が心配なので気を付けて下さい。

・水のみ：塩分が入らないため体内のナトリウムが希釈されますので塩分も一緒に摂ったほうが良いです。

例えば、うめぼしとか塩あめとか・・・

・梅昆布茶や味噌汁：ミネラルや塩分が豊富に含んでいるので効果的です。

OS-1 (オーエスワン) の電解質含有量比較



※第5訂食品成分表より

御家庭で対応しても体調がすぐれない場合は

無理せずクリニック受診して下さい。