

🔥 迫りくる酷暑！！どう備える！？ 🔥

熱中症対策は水分補給と水分保持を！

夏の水分補給、大切にしたいのは水分補給だけでなく摂取した水分を逃がさないようにする水分保持が大切です！

水分保持とは摂取した水分を体内に留めておくこと。

そのために、こまめな水分補給が大切です。



ひと目でわかるスポーツ飲料と経口補水液の特徴と役割

	ポカリスエット	アクエリアス	OS-1(経口補水液)
主な目的	日常の発汗・風邪の水分補給	運動中の疲労回復・水分補給	脱水状態の治療・緊急回復
商品分類	清涼飲料水(スポーツドリンク)	清涼飲料水(スポーツドリンク)	特別用途食品(病者用食品)
味わい	甘めでコクがある 	すっきりして爽やか 	しょっぱくて甘みは薄い 
塩分(100ml 中)	やや高め(約 49mg)	控えめ(約 40mg)	非常に高い(約 292mg)
糖分(100ml 中)	高め(約 6.2g)	控えめ(約 4.7g)	かなり低い(約 2.5g)
特徴的な成分	イオン(電解質)	アミノ酸(BCAA)、クエン酸	高濃度の電解質、少ない糖質



水分補給の基本

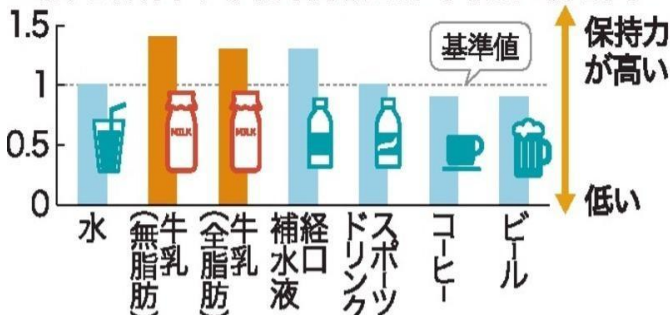
- ・喉が渇く前に 20～30 分おきに少しずつ飲む。
- ・コップ半分から 1 杯程度(100～200ml)。
- ・体内を効率よく冷やす 5～15℃がベスト。



水分補給に適さない飲み物

- ・緑茶・ウーロン茶・コーヒー(カフェインを含むもの)
- ・アルコール
⇒利尿作用があるため
- ・ジュース・炭酸飲料
⇒糖分が多く含まれると、水分の吸収が遅れるため

主要な飲料の水分保持力は牛乳が最も高い



牛乳やヨーグルトが水分保持に役立つ理由は、豊富に含まれる「乳たんぱく(ミルクプロテイン)」にあります。乳たんぱくには、水分を血管内に引き込み、体外へ逃がさないようにする働き(保水効果)があります。

「水と保冷剤と 冷やす知恵、猛暑の停電 備えが命」



地震や台風、落雷や大雪など、日本では様々な自然災害が発生しています。他の時期と違って、夏に自然災害による停電が起きると熱中症にかかるリスクが高くなります。そうならないよう、夏の停電に備えた対策もしっかりしておきましょう！

今すぐできる！停電に備えた暑さ対策3選！！

① 飲料水をローリングストックする

水は1人1日3ℓ必要と言われています。家族の人数が多い家庭では、ローリングストックを実施することで、常に一定量を備蓄できます。

※ローリングストックとは…日ごろから災害時を想定した食品の購入～保存～消費のサイクルを廻しておくことで、非常食の準備を最小限に抑えて、無理なく自然に災害時の食料・飲料を確保しておく方法です。



② 通気性・速乾性に優れた服を用意する

暑さ対策としておすすめの生地は、通気性・速乾性抜群の「リネン」です。汗をかいてもすぐに乾きます。また、服の中で風を循環させるので、夏でも比較的涼しく過ごせます。



③ 車内のガソリンをこまめに補給する

車内のエアコンで暑さ対策を行う方法があります。いざという時に車内のエアコンに頼れるよう、ガソリンはこまめに補充しておきましょう。



停電時の暑さ対策4選！



① 窓を開ける

クーラーが使えなくても、室温を下げられれば体温の上昇は抑えられます。



② 保冷剤を使う

叩くと瞬間的に冷たくなる「瞬間冷却パック」などを使用して、首やわきの下、太ももの付け根などを冷やすと、体全体を素早く冷やすことができます。



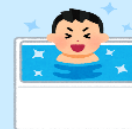
③ うちわや扇子を使う

夏の防災グッズとして常備しておきましょう。



④ 水風呂に入る

断水していなければバスタブに水をためて、水風呂に浸かるのも有効です。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651

