

## 上手に飲んで、夏を乗り切る！

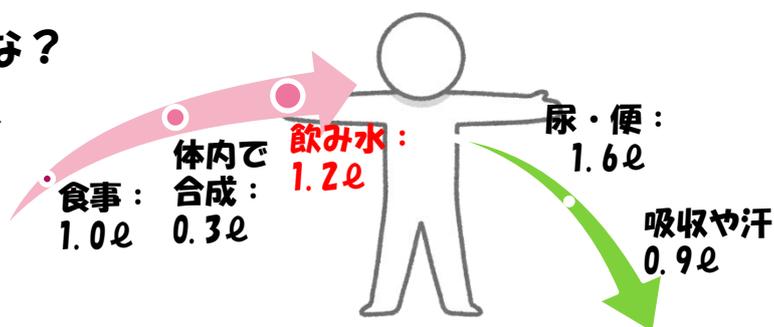
～かくれ脱水を防いで、熱中症を防ごう～

札幌でも、暑い日が続くようになりました。運動をしていなくても、気づかないうちにいつもよりたくさんの汗が出ています。上手に水分補給をして、体の中からうるおいキープしましょう！

### どれくらい飲んだらいいかな？

普通の生活で、一日に必要な水分は2.5ℓ。そのうち、飲み水として必要なのは

1.2ℓです。



### じょうずに水分補給するには

- 1 しっかりと食事する  
(まずはエネルギーや栄養素を十分に補給)
- 2 水分を意識して多めにとる
- 3 たくさん汗をかいた時はイオン飲料を飲む
- 4 特にたぐさん汗をかいたり、体調がおかしいと思ったら経口補水液を飲む(これは危険信号)
- 5 頑張りすぎないことも大切!



熱くなりそうな日は、  
朝コップ一杯の水を飲んでから出かけましょう  
ミネラルも摂れる麦茶もオススメ!  
便秘の解消にも!



### ビールで水分補給はできない

アルコールやカフェインを含む飲み物にはおしっこをたくさん出す作用(利尿作用)があります。  
たとえば、ビール10杯で、11杯分の水分が体外に出てしまいます。

### 麦茶の電解質成分は？

「500ml 健康ミネラルむぎ茶」の場合  
マグネシウム 2.5mg、亜鉛 0~0.5mg、カリウム 60.0mg、リン 5.0mg、マンガン 15.0μg、カフェイン 0mg、ナトリウム 50mg、食塩相当量 0.13g  
...など、いろいろ入っていますね。

夏になったら増える! 「熱中症で救急搬送」のニュース  
その症状は? どうなったらアブナイの?  
「ベタ」、「だる」、「ふら」、「いた」は要注意です。

うらへGO!

# 熱中症予防の基本は脱水症を防ぐこと

夏の脱水症状サインは「べた」、「だる」、「ふら」、「いた」  
普段の生活の中で、経口補水液を飲む早期対応の目安です。

**べた**：肌がべたべたしてくること  
**だる**：やる気や活気の低下。脱水の初期症状  
**ふら**：めまいや立ちくらみ、ふらっとする状態  
**いた**：足がつったり、頭痛がする状態

すべて、軽い熱中症の症状です。

水分補給



脱水になる前に…

## 外的な予防

- ・暑さを避ける服装をする
- ・風通しを良くする
- ・無理な節電をしない
- ・暑さ指数形を用いた指針を守る



## 内的な予防

- ・無理なダイエットで食事や飲み物を制限しない
- ・十分な水分と電解質を補給する
- ・睡眠をしっかり取って休息する
- ・適度な運動で筋力を保ち、汗がかける体質になる



## 水だけではダメ？「自発的脱水」

大量に汗をかいた時に水だけを飲むと、血液中のナトリウム濃度が下がります。これ以上濃度を下げないように、飲みたい気持ちがおさまってしまい、同時におしっことして水分を排出する作用も加わり、脱水になります。

大量に汗をかいた時は、塩分を含んだ水分を取りましょう。

## スポーツドリンクと経口補水液の違いは？

スポーツドリンクは経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖分が高め。普段からスポーツドリンクを飲み過ぎると糖分の取り過ぎになるので、気をつけましょう。



## 運動をする人は事前にチェック！

### 「暑さ指数」

気温・湿度・建物や地面からの熱などをもとに計算。環境省の「熱中症予防情報サイト」で公表されているので、運動前に調べて対策を取りましょう。

## こんなひとは要注意

肥満傾向、体力がない、  
体調が悪い人、持病がある人（糖尿病、精神神経系の疾患、広範囲の皮膚疾患など）



## 医務室からのお知らせ

夏休み期間は閉室時間が変わります。ご注意ください。

○通常開室時間 8：45～18：00

●夏期休業期間（8月17日～9月11日）8：45～17：00