

熱中症対策



熱中症とは …

体温を平熱に保つために汗をかくことで
体内の水分や塩分が減少し、血液の流れが滞り、
体温が上昇して発症する障害の総称です。

(参考：熱中症環境保健マニュアル 2018)



熱中症予防のポイント



①暑さを避ける工夫

感染症予防のため換気しつつ、
エアコンなどで
部屋の温度調整をしましょう。



②こまめな水分補給「水分+電解質」

マスクをつけていると
喉の渇きを感じにくいので、
こまめに水分補給をしましょう。



水分補給には、汗で失った
水分&電解質 (Na・K) が
補給できる飲料がおすすめ◎

③暑さに強い身体づくり

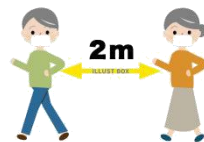
食事・睡眠をしっかりとり、運動で汗をかくなどの習慣を身につけ、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。



バランスの良い食事










十分な睡眠



ウォーキングなど
毎日 30 分程度の運動

スポーツドリンクと経口補水液 どう違うの??

 スポーツドリンク		経口補水液 
Na・K濃度は薄い 低浸透圧	浸透圧	塩分が多め 体液に近い浸透圧
経口補水液より遅い	吸収速度	速い
 甘みが強め	味	塩味が強め 
のどの渇き スポーツなどによる発汗時 主に 水分補給 	目的	下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態 過度の発汗による脱水状態 主に 脱水症の改善 

⚠️ 高血圧、腎臓病、糖尿病等の疾患がある方への注意事項

経口補水液には、ナトリウムとカリウムが比較的多く含まれ、また、ブドウ糖等も含まれていますので、摂取制限ある方は薬剤師や管理栄養士にご相談ください。

作ってみよう! 経口補水液

材料を混ぜ合わせるだけでかんたん!
ご家庭でも経口補水液を作れます♪

*でも代用OK◎



水 100ml



しお 0.6g
(ひとつまみ)



さとう 4g
(小さじ 1)
*はちみつ 2g
*ぶどうとう 2g



れもんじる 5ml
*グレープフルーツJ 10ml

混ぜ合わせて
完成♡



水に比べて**速やかに**
体へ吸収されます

