

<注意したいこと>

1 暑さの感じ方は人によって異なります！

マスクを着用するとマスク内の湿度が高くなり、のどの渴きを感じにくいことがあります。のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。



2 高齢者や幼児は特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です。トイレの回数を気にし、水分補給を控えてしまうこともあるので注意が必要です。また、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、周りの大人が十分に配慮を行う必要があります。



3 お茶やビールでは水分補給にはなりません！

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分補給に適していません。なるべく塩分が含まれているイオン飲料や薬局などに売っている経口補水液などを飲むようにしましょう。※イオン飲料や経口補水液は塩分や糖分が含まれているため、飲みすぎにも注意が必要です。



経口補水液をつくってみましょう

【材 料】

水	1 L
砂糖	40 g (大さじ4と1/2)
塩	3 g (小さじ1/2)

【作り方】

材料をすべて加えてかき混ぜ、よく溶かします。

- ◎ レモン果汁を大さじ1杯程度加えると爽やかな酸味で飲みやすくなります。レモンに含まれるビタミンCやクエン酸は疲労回復にも役立ちます。
- ◎ 経口補水液は、材料を計ってラップと輪ゴムでまとめて常備しておけば、必要なときにすぐ作ることができて便利です。



※ 腎臓や心臓の持病がある方は、症状によって水分を控える場合があります。主治医にご相談ください。

食べ物で熱中症を予防しましょう

1日3食バランスのとれた食事と適度な水分補給によって、健康維持を心がけることが、熱中症予防につながります。暑さで食欲が落ちやすくなりますが、軽い食事で済ませていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。夏バテして食欲がなくなった時には、体を冷やす夏野菜や冷やし料理を選ぶなど食材やレシピを工夫して体力を付けましょう。