

あなたの熱中症対策・・・ 大丈夫ですか??



★熱中症ってどんな病気?

熱中症は高温多湿な環境に、体が適応できないことで起こる様々な症状の総称。主に、めまい・筋肉痛・筋肉のけいれん・頭痛・吐き気・意識障害・高体温などの症状が現れることがあります。

★熱中症〇×クイズ

Q. 暑い時には冷たい飲み物↓ ×



冷たい飲み物を飲みすぎると、体温が下がったと勘違いして、汗をかかなくなってしまう、熱中症になりやすくなります。また、緑茶の場合、利尿作用で体内の水分がさらに減ってしまう為

熱中症対策としては避けましょう。

◎体温が上がると冷たいものを飲みたくなりますが、出来れば常温程度がおすすめ。

Q. 汗をかいたらすぐに拭く↓ ×

体温は、皮膚に残った汗が蒸発するときに下がります。汗をこまめに拭き取ると、



体温が低下せず、大量の汗をかいてしまい、脱水症状になることもあります。

◎汗を拭くときは、固く絞ったタオルなどを使い、水分が残るようにしましょう。

Q. 日に当たらなければ防げる↓ ×

日陰であっても地面の温度が高い場合があります。室内であつても、火を使うキッチン



は室温が高くなりやすいので要注意。乳幼児や高齢者、病気がちの人など、汗を調整する機能が衰えている人は、雨の日や夜など気温が低くても熱中症になりやすいので気を付けましょう。

◎室温を適温に保つには、湿度調整のできるエアコンが良いでしょう。温度は26℃にして冷風が直接体に当たらないようにしましょう。

★薬剤師からのアドバイス

汗をよくかくこの季節、ただ水分補給をしているだけでは不十分です。汗に含まれているナトリウム、カリウムといった電解質と呼ばれる成分の摂取は不可欠です。スポーツ飲料でもいいの?と思われる方がいるかもしれませんが、暑い季節はしばらく続きますので、その間のケアを考えるとスポーツ飲料では糖分摂取が多くなってしまう。

熱中症対策には経口補水液★

体の水分バランスに近い、経口補水液が最も効果的な熱中症対策飲料と言っているでしょう。あまり味が好きじゃない方もおられるかもしれませんが、最近では様々な味の商品があります。一度好みに合う商品を探されてみるのも良いのではないのでしょうか。裏面では自宅で作れる経口補水液のレシピを紹介します。

暑い季節が続きます。
お体にお気をつけ
下さい。



羽曳野カイセイ薬局
薬剤師 池側



☆今回のテーマは…経口補水液☆

よく、ドラッグストアなどに売られている経口補水液。

実は、家でも簡単に作ることができます！！

下痢や嘔吐、発熱時など、いざというときに覚えておくといいかもしれません。



経口補水液



1. 下痢・嘔吐を伴う場合は、果汁 100%ジュースは避けて下さい。
2. 経口補水液は、日持ちしませんので、その日のうちに飲みきってください。



①



- ①ペットボトルに水を半分ぐらい入れ、砂糖と塩、レモンを入れる。
(塩小さじ 1/4 は、親指、人差し指、中指でひとつまみ分ぐらい。)

- ②フタを閉めて、ボトルを良く振って溶かす。

- ③ペットボトルいっぱいになるまで、水を入れる。

レモン以外にも、グレープフルーツやカボスなどの柑橘類でも美味しいですよ♪

材料 (500ml ペットボトル 1 本分)

水	500ml
砂糖	大さじ 2 杯
塩	小さじ 1/4
レモン	大さじ 1 ~ 2

②



お子さま向けの経口補水液の作り方♪



経口補水液 + トマトジュース



材料 (500ml ペットボトル 1 本分)

水	350ml
トマトジュース (無塩)	150ml
砂糖	大さじ 2 杯
塩	小さじ 1/4

- ①容器に水を入れ、砂糖と塩を入れて溶かす。
(塩小さじ 1/4 は、親指、人差し指、中指でひとつまみ分ぐらい。)

- ②①にトマトジュースを加えて混ぜる。



経口補水液 + 100%オレンジジュース



材料 (500ml ペットボトル 1 本分)

水	300ml
100%オレンジジュース	200ml
塩	小さじ 1/4

- ①容器に水を入れ、塩を入れて溶かす。
(塩小さじ 1/4 は、親指、人差し指、中指でひとつまみ分ぐらい。)

- ②①にオレンジジュースを加えて混ぜる。

☆ワンポイントアドバイス☆

砂糖の代わりに、はちみつを入れてもOK♪

ハチミツは… ☆砂糖に比べてカロリーが低い!! ☆ビタミン・ミネラルが豊富!! ☆殺菌・抗菌力が強い!!

また、消化吸収も良く、オススメです☆ 分量は、砂糖の半量～ 1/3 程度入れて下さい。