



「熱中症予防」を意識しましょう！

令和6年5月から9月に全国で熱中症による救急搬送された方は…

97,578人でした。これは、平成20年の調査開始以降、**最も多い人数**です。

救急搬送された方は**高齢者が最も多く**、次いで成人、少年、乳幼児の順です。

発生場所としては、「**住居内**」が最も多く、次いで道路、屋外、仕事場の順です。

見逃さないで！「体の水分が不足している」サイン

- わきの下が乾いている
- 口の中や唇が乾燥している
- 腕の皮膚を持ち上げて放したときシワができたままになる。



私たちは、じっとしていても皮膚や呼吸から水分を失っています。毎日寝ている間に最低1000mlの水分が失われています。

喉の渇きを感じる前に、適切な水分をしっかりと補給しましょう。

※水分のみはNG！！塩分も補給が大切です！

一汁三菜の食事を3食とって約1000ml。

水やお茶などをコップ5杯程で約1000ml。

目安としては、**コップ1杯（150～200ml）**

1日8回時間を決めて水分補給をしましょう

※軽度～中等度の脱水（熱中症を含む）の場合
塩分（電解質）と糖分をバランスよく配合した
経口補水液（市販品だとOS-1ドリンクなど）を飲んで、
水分や電解質をすみやかに補給することが大切です！！

夏の時期は数本、常備しておくとう安心ですね。

経口補水液は自宅でも作ることができます♪

<経口補水液の作り方>



砂糖：大さじ4と1/2
塩：小さじ1/2



レモン少々(お好みで)

水 1000ml

よく混ぜれば完成！
冷蔵庫に保存しましょう

食欲がなくて、なんだか食事が美味しくない…。食べられない…。

そんなお悩みが出てきたときは、お早めに管理栄養士にご相談ください。

食べやすいメニューや効率の良い栄養補給法などご提案します。

「夏バテ」症状が現れる前に、今の時期からしっかりと予防して暑い夏を乗り切りましょう♪

