



食生活だより

令和4年 7・8 月号

神立病院 栄養科発行



～熱中症とは？～

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

～熱中症の初期症状は？～

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつる 等）
- 大量の汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感



※高温多湿の環境にいる状況で、これらの項目にいくつかあてはまる場合は

熱中症のリスクがあるので注意が必要です。



～熱中症対策には水分補給が重要～

【脱水症は熱中症の原因になる】

脱水症になると、体内に溜まった熱を体の外に逃す働きが弱くなります。そうして、体温を下げられなくなることが熱中症を引き起こす原因になります。脱水症・熱中症予防のためには、こまめに水分を摂取し**1日1.5L**程度は摂るように心掛けましょう。

※疾患によっては水分制限が必要な場合があるため医師に相談して下さい。



【水分補給に適してる飲み物】

普段の水分補給は水やお茶で大丈夫です。ただ、運動などで大量の汗をかいた時やこむら返り、立ちくらみ、めまいなどの熱中症の初期症状がある場合は、体内の水分だけでなく電解質も失われているため、適度な電解質や糖分を含んだ**スポーツドリンク**や**経口補水液（OS-1 など）**を摂取するのがおすすめです。

【自宅で簡単に作れる経口補水液の作り方】



水 1L



塩 3g
(小さじ 1/2 杯)



砂糖 40g
(大さじ 4 と 1/2 杯)



レモン汁
適量



栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日（9:30～16:30）

土曜日（9:30～11:30）

場所：4階 栄養相談室