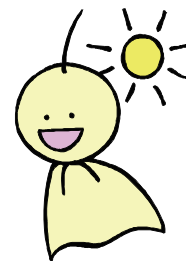


## 健康相談サービス、ご相談事例



### Q.「熱中症予防」水分補給といっても、どんな摂り方がいいの？

ご相談者： ネゴロ ミユキさま（仮名）からご相談

ジメジメと梅雨の時期だから、湿気があるので安心と思っていたらこの時期も、汗がたくさん出るので「熱中症」になるとか？運動をするときはもちろん、外出や外で作業をするときも思いのほか汗がでるので、こまめに水分をとったり体を休めたりするのが良いと聞きました。

うちには、おじいちゃんと小学生と就学前の子供もいますので、クーラーを使ったり他の家庭より気遣っていると思うのですが、毎年の事ながら心配です。水分といっても、いろいろな種類があって、何をどのようにとって良いのかも悩むところです。どんな摂り方がいいのか教えてくださいませんか？



### 回答：看護師がお応えしました

毎年のことで、「熱中症予防」に水分を！というのが根付いてきていますがご相談のとおり、「水分補給」と一口に言っても「何を」「どのタイミング」で摂るのが良いかというのはポイントです。

まず、「汗」は梅雨のこの時期でもたくさん出ることを覚えておきましょう。特に屋外で作業する場合は、「汗をかいたら」水分を補給！そんなに汗をかいたと感じなくても、1時間に一度以上は「水分補給」を心がけてください。この時期は湿度が高く、ご高齢の方やお子さんは普段以上に体温調整が難しくなるので、家の中にいる時も上手に水分補給をしてください。

電解質成分の入ったスポーツドリンクは手軽ですが、時々お腹の調子を崩すことがあります。お腹を壊すと、せっかくの水分も出てしまいますので、そのような場合はお水に塩などを溶かして飲むのも方法です。ご家庭にあるお水や麦茶 100CC に塩 0,1 グラムから 0,2 グラムを目安に自家製ドリンクとしてレモン果汁や蜂蜜をお好みで混ぜて作り置きしておくと、手軽においしく水分補給ができますね。

ご家族に高齢の方がいらっしゃるとう、高血圧などで治療されていることもあるかも知れません。そのような場合は、塩分摂取については主治医の先生とご相談した上で調整してください。最後に、子供も成人も汗をだす「汗腺」の数は同じです。ということは汗の量には大きな差が無いということです。こまめな水分補給をご家族で心がけてください。ただし、水分補給しても吐き気やめまい、熱が出るといった症状があるときは迷わず受診しましょう