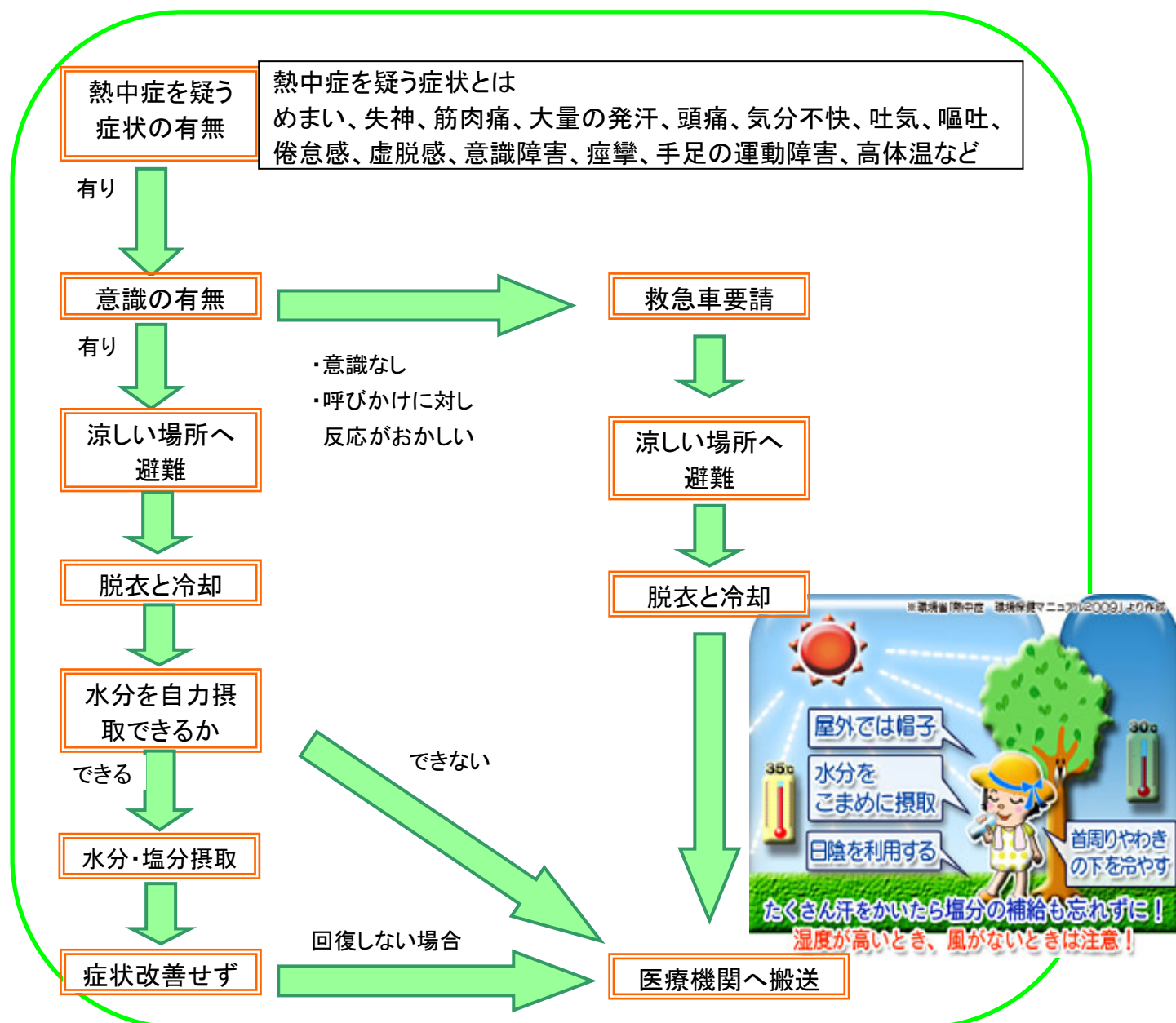


水分摂って、熱中症対策！

熱中症による救急車搬送件数が1週間で9,000件を超えたそうです。

まさに酷暑！！ 皆さま熱中症対策は万全ですか？

「熱中症」は、簡単にいえば、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。具体的には、頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感、筋肉痛、意識障害、痙攣、ショック症状などがあります。短時間で急速に重症となることもあるので、下記の図に従って、熱中症を疑う症状がみられたら病院へ！



熱中症対策のひとつである水分摂取について考えてみましょう。人間の体内から水分は、常に失われています。たとえば寝ているだけで1000ml（体重50kg成人）が失われますから、定期的に水分、塩分の補給をしましょう。



水分補給のひとつとして経口補水液をお勧めします。作り方は簡単。1Lの水、塩3g（小さじ半分）、砂糖40g（大さじ4.5）をまぜてつくるだけ。柑橘類を搾って加えたり、水700ml野菜ジュース300mlにしたり、という人もいます。美味しく作ってたくさん飲んで、酷暑を乗り切りましょう！