

熱中症予防—水分補給をどのようにしていますか？

このところの暑さのために熱中症で救急搬送されたニュースが報道されています。予防のために、こまめに水分補給をしましょうと言われていています。皆さんは実際どのくらい飲まれていますか？

先日栄養相談室に来られる方の中に**飲んでいるつもりの方がおられました**。1日コップ6杯飲んでいるそうです。このコップ1杯が紙コップ半分位で100ml、合計600mlでした。さらに薬はほんの一口の水で飲まれています。他にも夜中トイレに起きるのがいやで夕方から水分は極力減らしている方もおられます。**寝ている間に汗でコップ1杯は失われているとも言われています**。

一つの例ですが、

- 起き抜けに1杯、
- 食事ごとに1杯(朝昼夕で3杯)、
- 食間に1杯(10時と15時で2杯)、
- 風呂上がりに1杯、
- 寝る前に1杯

これで8杯です。

1杯が150mlとすると1200mlになります。

味噌汁やコーヒーなど加えると1500~1600ml飲むことになります。

この他に**食事**をすること、**野菜**を食べることで**塩分**も水分補給にもなります。

無事に暑い夏を乗り切りましょう。



万が一熱中症のように熱がこもった場合は

脇に冷たい飲み物を挟むと太い血管を流れる血液を冷やして体の中から冷やすことができます。

参考にしてください。