

夏の過ごし方について

R8年6～7月 大島記念嬉泉病院 栄養科

気温が高くなり、汗をかく日が増えてきましたね。
今回は暑い日の過ごし方や水分補給についてお話しします。

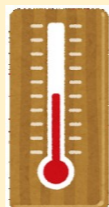
28度未満



60%未満

温度計、湿度計の設置

屋内



28度目安

エアコンをつける。

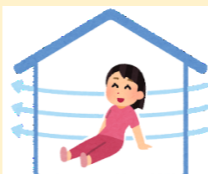


入浴前後

就寝前後の水分補給



風通しを良くする



暑い日乗り切るための過ごし方

吸湿性、通気性のよい素材の服

冷却グッズ

暑さ対策グッズの活用



日中の外出を控える



屋外



日傘や帽子の活用



日陰でこまめな休憩

こまめな水分補給

もしかして熱中症？症状を知っておこう！

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない



中度：頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱



重度：意識がない、高い体温、まっすぐに歩けない

軽度の段階で早めに
休息、水分補給を！

経口補水液とスポーツドリンクの栄養成分について

栄養成分 (各500mlあたり)	経口補水液	スポーツドリンクP	スポーツドリンクA
エネルギー	50kcal	125kcal	90kcal
たんぱく質	0g	0g	0g
炭水化物	12.5g	31.0g	23.0g
カリウム	390mg!	100mg	45mg
リン	31mg	検出なし	明記なし
食塩相当量	1.46g!	0.6g	0.5g

栄養成分に要注意！！

OS-1は脱水の為の食事療法に用いるもの！！

普段飲用するものではありません。

暑い日の水分補給ポイント

- ① 少しずつ こまめに飲む
- ② 氷をなめる
- ③ うがいで口を潤す
- ④ 水を入れたペットボトルを凍らせて、自然に溶かしながら少しずつ飲む。

体重測定も忘れずに

気になることがあればお気軽に栄養科までお声掛けください😊