



水分補給について

6月は梅雨になり、雨で急に体が冷えたり、蒸し暑くなったり体調を崩しやすい時期です。熱中症は真夏の気温が高い日になると思われがちですが、熱中症の発生数は5月～6月に増え始めます。消防庁から発表された令和5年6月の熱中症による救急搬送者数は全国で7,235人と調査を開始した平成22年以降、6月では2番目の多さでした。また、発生場所は、住宅等居住場所が最も多く、次いで道路の順となっています。屋外だけでなく、屋内でも熱中症対策は必要です。(総務省：報道資料引用)



熱中症の原因

人は体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がれば、汗をかき（気化熱）、体の表面から熱を逃す（熱放散）ことによって、体温を調節しています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱をうまく外に逃がすことができなくなり熱中症を引き起こします。



熱中症の症状

重症度によって、3段階に分けられます。

軽度：立ちくらみ、めまい、こむら返り、汗が止まらない

中等度：吐き気、嘔吐、体がだるい

重度：呼びかけても返事がおかしい（意識障害）、高体温、けいれん
熱中症かなと思うようなサインがあったときには涼しいところへ移動する・体を冷やすなどすぐに応急処置を行い、医療機関へ行く・場合によっては救急車を呼びましょう。



熱中症の予防方法【こまめな水分補給】

日頃から熱中症の予防が大切です。

今回は予防方法の1つである水分補給について紹介します。

1日に必要な水分量は体重 × 30ml とされています。1日に3回食事をバランスよく摂ることで 800ml ～ 1000ml 程度の水分は食事から摂取することができます。そのため、飲み物から摂るべき水分量は食事から摂れる水分の約 1000ml を除いた量です。

※ただし、水分制限がある方は、医師の指示に従って決められた量を摂るようにしてください。



●水分補給のポイント

- ・コップ1杯(150ml～200ml)をこまめに摂る
- ・タイミングを決める

起床時、毎食事時、食間、運動の前後、就寝前など1日のうちで6～8回

喉が渴いてから水分を摂るのではなく、時間をみて必ず摂るように習慣付けすることが重要です。就寝時は枕元にペットボトルのお茶などを置くようにしておけば、万が一の時でも安心です。

- ・状況に合わせて水分の種類を選択する

- ▶ 普段：水・お茶（お茶：緑茶よりも利尿作用がない麦茶がおすすめ）
- ▶ 軽い運動など少量の汗をかいた時：水・お茶、スポーツ飲料
- ▶ 大量の汗をかいた時、脱水症状がみられるとき：経口補水液

運動で流れるほどの汗をかいたり、発熱や下痢、食欲不振などがある場合は、ミネラルや塩分、糖分が失われます。これらを補うために経口補水液やスポーツ飲料が適しています。経口補水液は手作りすることも可能です。



●【経口補水液の作り方】500ml分

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 水 ……500ml | 1. 容器に水、砂糖、塩、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。 |
| 砂糖 ……20g (大さじ2強) | 2. 冷蔵庫で保管し、グラスやコップに少量ずつ移して飲む。 |
| 塩 ……1.5g (小さじ1/4) | ※作った分はできるだけその日のうちに飲みきるようにしてください。 |
| レモン汁 ……15g(大さじ1) | |

本日の

レシピ

ほうじ茶ゼリー

脱水予防！食べる水分補給



材料(3人分)

- アガー ……5g (小さじ2弱)
- 砂糖 ……30g (大さじ3と小さじ1)
- ほうじ茶(粉末) ……2g(小さじ1)
- 水 ……300ml(1と1/2カップ)

栄養量(1人分)：エネルギー：45kcal
たんぱく質：0.0g 脂質：0.0g
炭水化物：11.4g 食塩相当量：0.0g

作り方

- 鍋にアガー、砂糖、ほうじ茶を入れて泡立て器でよく混ぜる。そこに少量ずつ水を加え、だまにならないように混ぜる。
- 鍋を中火にかけ、材料が完全に溶けるように混ぜる。軽く沸騰したら火を止める。
- 粗熱がとれたら、容器に液を入れる。
- 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めて、できあがり。



粉状の材料をあらかじめ合わせて混ぜておくとだまになりにくいです。海藻が原料のアガーは90～100℃まで加熱しておきましょう。きな粉や塩（岩塩がおすすめ）を少しトッピングすると、また違った風味が楽しめます。

