

熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)です。

～熱中症予防について～

外来だより

高齢者は特に注意が必要！！

- ① 体内の水分が不足しています
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています

熱中症の予防には、 水分補給と暑さを避けることが大切です

エアコンをつけて、部屋の温度を適正に管理 (26～28℃)しましょう。

※注意 エアコンの設定温度ではありません。

扇風機を付けているから、窓を開けて風が入ってくるから大丈夫ではありません。外気温が高いと、いくら扇風機を使ったり窓を開けていても室温は下がらず体温もさがりません。とにかく室温を下げましょう。直接エアコンに当たるのが苦手な方は、隣の部屋にエアコンをつけてドアをあけて冷気を入れるなど工夫してみてください。

喉の渇きを感じなくても

こまめに水分補給をしましょう！

こまめに水分補給するなら、1日の摂取目標は1.5リットルです。1回あたりコップ1杯200ml～300mlと仮定すれば、日に5～7回ほどの摂取が必要です。夜間トイレに行くのが嫌だからといって我慢せず、こまめな水分摂取をこころがけましょう。
※汗を掻いた時には、ポカリスエットやOS1などを飲むとよいでしょう。

大野浦病院
編集 外来

- 以下の時間にコップ1杯飲んでみましょう
- ・起床時
 - ・朝食後
 - ・10時
 - ・昼食後
 - ・15時
 - ・夕食後
 - ・寝る前 (計7回)



暑い夏を乗り切るために…

管理栄養士の アドバイス

熱中症予防には日常の食生活も大切です。

暑いからといって食事をおろそかにしてしまうと、栄養不足となり筋肉も体力も消耗してしまいます。旬の野菜や肉やさかな、大豆製品などをバランスよくとることを心掛け、一日三食、決まった時間に規則正しく食べましょう！

熱中症対策で摂りたい栄養素

ビタミンB群



乳酸などの疲労物質を溜まりにくくします

アリシン



一緒に摂るとビタミンB1・B2の吸収が良くなります

ナトリウム



汗をかくと水分と同時にナトリウムも失われます

カリウム



汗をかくとカリウムが失われ、脱水・内臓機能の低下、こむら返りがおこりやすくなります。

クエン酸



乳酸を抑えるために疲労回復効果があります

