



なごみカフェ vol.5

訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

8月に入り、暑い日が続いておりますが皆様お元気ですか。

今年の夏は記録的な猛暑が予想されますので、暑さ対策をしっかり行い熱中症を防ぎましょう。

今回のなごみカフェでは熱中症予防として大切な事の一つ「水分補給」についてお話したいと思います。

毎年の事ではありますが、今一度確認していただき「正しい水分補給」で暑い夏を乗り切りましょう！

＼できていますか？／

正しい水分補給



熱中症対策の一つとして重要とされる水分補給ですが「なんでもいいから水分をとればいい」と思っていませんか？

実は、水分補給するにあたって注意すべき点がいくつかあります。今回はその一部をご紹介します♪

〈みずちゆうどく水中毒って知っていますか…？〉

みずちゆうどく水中毒とは水(水道水)を大量に摂取することにより、血液中のナトリウム濃度が低下し、体にあらゆる不調が現れることを指します。

水中毒を防ぐためにはスポーツドリンクや経口補水液どのミネラルが含まれる飲み物を摂取すると良いとされています。

〈間違った水分補給していませんか…？〉

ビールなどのアルコール分を含む飲み物やカフェインを含むコーヒー・緑茶・烏龍茶は、どちらも利尿作用があり脱水症状になる恐れがあるため、熱中症対策の水分補給には不向きとされています。スポーツドリンクなど塩分を含む飲み物は熱中症対策として効果的ではありますが、糖分も含まれているので飲みすぎには注意しましょう！

熱中症対策に効果的な飲み物

- ・ スポーツドリンクなどの塩分も同時に摂取できるもの
- ・ ミネラルウォーター・麦茶などのノンカフェイン飲料



⚠️ コロナに注意

新型コロナウイルスの新しい変異株 (KP.3) の感染患者数が全国的に急増しています。

お出かけ後はしっかりと手洗いうがい、手指消毒を行いましょう。