

熱中症対策に！

経口補水液の作り方

汗をたくさんかいたときなどの「脱水」が気になるときに

水 1,000mL	砂糖 40g 大さじ約4杯半	食塩 3g 小さじ約1/2杯
--------------	----------------------	----------------------

作り方

清潔な容器に、水1,000mLを用意します。

砂糖40gと食塩3gを加えます。

砂糖と食塩が完全に溶けるまで、よく混ぜます。

できあがったら、少しずつ飲みます。

経口補水液は「熱中症予防のために普段から飲むもの」ではありません。

経口補水液は、汗を大量にかいたときなど、脱水状態が疑われる場合の水分・電解質補給に適しています。普段の熱中症予防には、こまめな水分補給、適度な塩分、涼しい環境づくりを心がけましょう。

大切な注意点

- ・作った経口補水液は保存せず、できるだけその日のうちに飲み切り、残ったものは捨ててください。
- ・一度に大量に飲まず、少しずつ補給しましょう。
- ・腎臓・心臓などの病気で水分や塩分の摂取について医師から指示を受けている方は、その指示に従ってください。
- ・自力で水分がとれない、意識がおかしい・ない、けいれんがあるなどの場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症が疑われるときは

1 涼しい場所へ エアコンの効いた室内や日陰へ移動	2 からだを冷やす 衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根などを冷やす	3 水分補給 意識があり、吐き気・嘔吐がなければ補給
------------------------------	--	-------------------------------

このチラシは、日本赤十字社・厚生労働省等の公開情報を参考に作成しています。体調に不安がある場合や持病・服薬がある場合は、医療機関等にご相談ください。

発行：鹿児島県看護協会